

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nutriční chování a životospráva středoškolské mládeže na Roudnicku

Nutritional behavior and lifestyle of secondary school students in the
Roudnice nad Labem

Markéta Kulasová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání - Základy
společenských věd se zaměřením na vzdělávání

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Nutriční chování a životospráva středoškolské mládeže na Roudnicku vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17. 7. 2015

.....

podpis

Ráda bych touto cestou poděkovala PaedDr. Evě Marádové, CSc. za odborné vedení, cenné rady a trpělivost během zpracování této práce. Rovněž děkuji školám a žákům, kteří byli ochotni se mnou v rámci praktické části bakalářské práce spolupracovat. V neposlední řadě patří mé díky také celé mojí rodině, která mě od začátku až do konce podporovala.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá nutričním chováním a životosprávou středoškolské mládeže studující v Roudnici nad Labem v Ústeckém kraji. Cílem práce je zjistit, jaké zaujímají žáci postoje vůči stravování a životnímu stylu a zda si jsou vědomi rizik vyplývajících z nedodržování racionálních pravidel v této oblasti. V teoretické části poskytuje ucelené znalosti o problematice dospívání včetně fyzických a psychických změn, které hrají podstatnou roli v procesu utváření osobnosti jedince. V souvislosti s tím popisuje také problematiku poruch příjmu potravy a možnosti alternativního stravování. Praktická část bakalářské práce doplňuje poznatky pomocí metody dotazníkového šetření. Získává údaje o stravování žáků a trávení volného času a také zjišťuje, v jaké míře vyjadřují sympatie vůči alternativnímu stravování, jako je např. vegetariánství a jeho různé typy. Na základě výsledků pak navrhuje doporučení pro preventivní činnost.

KLÍČOVÁ SLOVA

adolescence, výživa, poruchy příjmu potravy, alternativní způsoby stravování, trávení volného času

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with nutrition and lifestyle behaviors of high school students studying in the Roudnice nad Labem in the Usti region. The aim is to find out, what attitudes students occupy towards diet and lifestyle and whether they are aware of risks arising from violation of rational rules in this area. The theoretical part provides comprehensive knowledge about adolescence, including physical and psychological changes that play a significant role in shaping an individual's personality. In connection with this, it also describes problems of eating disorders and a possibility of alternative diets. The practical part of the thesis complements the findings using the method of the questionnaire survey. It obtains data on the student's eating habits and their leisure activities, and it also determines an extent of their sympathy for alternative food such as vegetarianism and its various types. Based on results it proposes recommendations for preventive action.

KEYWORDS

adolescence, nutrition, eating disorders, alternative diets, leisure activities

Obsah

1	Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST		10
2	Středoškolská mládež z hlediska vývojové psychologie	10
2.1	Biologické změny.....	10
2.2	Psychické změny	11
2.3	Sociální změny	12
2.3.1	Role adolescenta v různých skupinách.....	13
3	Výživa adolescentů a stravovací návyky	14
3.1	Vitamíny v období adolescence	15
3.2	Minerální prvky potřebné k vývoji.....	16
3.3	Pitný režim dospívajících	16
4	Poruchy příjmu potravy	18
4.1	Možné příčiny	18
4.2	Mentální anorexie.....	19
4.3	Mentální bulimie	20
4.4	Zdravotní problémy spojené s MA a MB	20
4.5	Méně známé PPP.....	20
4.6	Prevence.....	21
5	Alternativní strava	22
5.1	Vegetariánství	22
5.2	Makrobiotika.....	23
5.3	Paleolitická strava	23
PRAKTICKÁ ČÁST		24
6	Cíle výzkumné činnosti.....	24
6.1	Výzkumné otázky.....	24
6.2	Použitá metodologie	25

6.2.1	Charakteristika vytvořeného dotazníku	25
6.2.2	Výhody a nevýhody dotazníkového šetření.....	26
7	Popis cílové skupiny	27
7.1	Charakteristika vybraných škol.....	27
7.1.1	Gymnázium.....	27
7.1.2	SOŠ a SOU	28
7.1.3	VOŠ a SOŠ	28
7.2	Stravovací zařízení v blízkosti škol.....	29
8	Výsledky dotazníkového šetření.....	31
8.1	Specifikace respondentů	31
8.2	Vyhodnocení jednotlivých položek.....	32
8.3	Vyhodnocení výzkumných otázek šetření	49
9	Návrh doporučení pro praxi	54
9.1	Základní osnova seminářů	54
9.2	Další podpůrná činnost	55
10	Závěr	57
11	Literatura.....	58
12	Seznam tabulek.....	61
13	Seznam grafů.....	62
14	Seznam příloh.....	63

1 Úvod

Zdraví, stravování a životní styl - to jsou pojmy, které v sobě mnoho ukrývají, a pokud se na chvíli zamyslíme, zjistíme, že se nás bytostně dotýkají a svým vlastním chováním a rozhodováním je spoluutváříme. Již středoškolská mládež, tj. adolescenti ve věku přibližně od 15 do 19 let, má velkou možnost se ve směru stravování a životního stylu sama rozhodovat a také ovlivňovat postoje dalších jedinců, proto je nesmírně důležité se nad tímto tématem pozastavit a věnovat mu dostatek času. Nesmíme opomínat fakt, že v tomto vývojovém období jsou namísto dodržování pravidel zdravého životního stylu mnohdy upřednostňovány jiné požadavky a zájmy; adolescenti by měli proto být vzděláváni nejen vzhledem k budoucí profesi, ale i vzhledem k sobě samému – neměl by chybět dostatek a především kvalita informací, které se týkají jejich vlastní osoby, jako jsou např. změny probíhající v jejich tělech, zdravá sebedůvěra, vhodné pracovní a stravovací návyky. Toto téma je velmi aktuální vzhledem k již výše zmíněné problematice, ale také proto, že žijeme v konzumní společnosti, která je charakteristická nejen svou rychlostí, ale také množstvím nabízených produktů a lákavých reklam, které působí na každého z nás a je právě jen a jen na nás, zda budeme o našem zdraví a životním stylu racionálně uvažovat, nebo sebou necháme manipulovat ve prospěch zisku různých obchodních řetězců a masmédií.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké zaujímají žáci středních škol v Roudnici nad Labem, která leží v okrese Litoměřice v Ústeckém kraji, postoje vůči stravování a životnímu stylu a jakými konkrétními činnostmi podporují své zdraví. Zaměřuje se především na stravovací návyky, pitný režim a životosprávu, ale zjišťuje také míru alternativního stravování u adolescentů.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bakalářské práce je věnována charakteristice středoškolské mládeže včetně popsání jejich biologických, psychických a sociálních změn, jež se v přímé souvislosti dotýkají problematiky stravování a životního stylu. Návazně pak pokračuje ucelenými informacemi o poruchách příjmu potravy, o mentální anorexii a bulimii, které představují velké riziko pro cílovou skupinu, zejména však pro dívky. Zmiňuje se ale i o méně známých poruchách, a to ortorexii a bigorexii, i když nejsou zařazeny do seznamu Mezinárodní klasifikace nemocí. Následuje kapitola věnovaná alternativnímu stravování, neboť jsou to právě adolescenti, kteří jsou během dospívání do dospělosti přitahováni experimentováním, touhou odlišit se a body image. Zabývá se nejznámějšími směry, jimiž je vegetariánství a jeho různé typy, makrobiotika a paleovýživa.

Praktická část zjišťuje konkrétní údaje od respondentů pomocí kvantitativní metody dotazníkového šetření. Od středoškolských žáků denního studia na Roudnicku získává aktuální informace o stravování a trávení volného času, a také zjišťuje, zda sympatizují s alternativním stravováním. Získaná data přitom porovnává dle pohlaví a na základě výsledků pak navrhuje doporučení, která by měla obohatit činnost roudnických škol a veřejnosti zejména v oblasti preventivního charakteru, přičemž by tím došlo k podpoře snažení Ministerstva zdravotnictví České republiky v boji za zdravější životní styl české populace.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Středoškolská mládež z hlediska vývojové psychologie

Žáky středních škol, odborných učilišť či gymnázií můžeme zařadit přibližně do věkové kategorie 15 - 19 let, z hlediska vývojové psychologie bychom pak mluvili o období adolescence, „z latinského slovesa *adolescere* (*dorůstat, dospívat, mohutnět*).“ (Macek, 1999, str. 11) Právě slovo „dospívající“ je zde výstižné, neboť adolescence spolu s předchozím obdobím pubescence jsou často souhrnně nazývány dospíváním - obdobím plným změn a přechodem mezi dětstvím a přicházející dospělostí.

Samotná adolescence trvá dle Macka (1999) od 15 do 20 (22) let; Langmeier s Krejčířovou (2006) se kvůli biologickému zrání ztotožňují s horní hranicí 22 let a Vágnerová (2000) udává rozmezí 15 – 20 let, přičemž připouští časové odchylky, ať už se jedná o stránku psychickou, sociální i somatickou. Každého jedince, jakožto bio-psycho-sociální jednotku, musíme chápat a hodnotit individuálně, ať už se to týká stránky somatické - „bio“, př. doba ukončování růstu, duševní - „psycho“, př. sebehodnocení či společenské - „sociální“, př. trávení volného času; ale nesmíme opomenout fakt, že změny, které se během období adolescence odehrávají, se často prolínají a ovlivňují navzájem jedna druhou.

Na adolescenci se také pohlíží v různých kulturách jinými způsoby. Dle Vágnerové (2000) je snazší dospět v primitivních společnostech, než ve vyspělých, a to z důvodu ritualizace. Znamená to, že je přesně dané, kdy se jedinec stává dospělým, čímž se zároveň mění jeho role ve společnosti, práva i povinnosti. V zemích vyspělejších jsou však tyto rituály nahrazeny postupným přechodem k dospělosti – adolescencí, která je pro jedince náročnější, zejména z hlediska duševní stránky. Je zde tlak okolí na jedince a hlavně prostor pro nejistotu při rozhodování o vlastní budoucnosti, která není pevně daná.

2.1 Biologické změny

Langmeier s Krejčířovou (2006) uvádí, že oproti pubescenci v životní etapě adolescence již nenajdeme překotné, výrazné změny; jde spíše o dokončování tělesných procesů a proporcí. U chlapců je výraznější růst, dochází rovněž k vyrovnání diskrepance postavy. Druhá proměna tělesné stavby, která je charakteristická pro toto období, se vyznačuje zejména dokončením vývoje pohlavních znaků. U dívek dochází k zaoblování a vytvoření „ženského“ postavy, u chlapců k vyrýsování svaloviny. Obě pohlaví dosahují konečné reprodukční

zralosti – kolem 20. roku života končí růst dělohy a varlat. Co se týče menstruace dívek, nemusí být v tomto věku ještě úplně pravidelná.

V tomto i předešlém období se jedinci na své tělo dívají velmi kriticky a vzhled je pro ně důležitý. Chlapci přitom upřednostňují zejména výšku a svalstvo, dívky naopak něžnost, váhu a krásu. Je přitom také důležité, aby je okolí vnímalo v tomto ohledu pozitivně – aby se např. nestali terčem šikany kvůli vzhledu, či ze stejného důvodu nebyli vyřazeni ze skupiny.

Co se týče nervové soustavy, dochází k dozrávání mozku včetně limbického systému a také k „*zefektivnění neuronálního propojení, což umožňuje rychlejší zpracování informací a aktivizaci různých oblastí.*“ (Vágnerová, 2012, str. 372) Dále se zvyšuje hladina dopaminu, což je neurotransmiter, jenž umožňuje přenos nervových impulsů a je zodpovědný za riskantní chování a vyhledávání adrenalinového vzrušení.

Z historického hlediska pak Langmeier s Krejčířovou (2006) neopomínají sekulární akceleraci, tzn. urychlení dospívání v rozvinutých zemích během posledních staletí, kdy došlo např. ke snížení věku dívek u menarche (první menstruace), celkově rychlejšímu růstu a vývoji atp. Otázkou zůstává, zda je sekulární akcelerace spjata pouze s biologickou stránkou člověka, nebo i s psychickou – v tomto ohledu se názory odborníků liší. Jedno je však jasné, díky brzkému nástupu puberty a adolescence dochází ke zkracování dětství, ale i k oddálení dospělosti.

2.2 Psychické změny

Jak je již výše zmíněno, limbický systém teprve dozrává, a jelikož ovlivňuje lidské prožívání a pocity, mají adolescentní jedinci časté problémy v emoční rovině – nedokáží ještě zcela ovládat své emoce, které prožívají velmi intenzivně. (Vágnerová, 2012)

Erik Erikson (1902-1994), německý psycholog, v tomto období spatřuje krizi identity vs. nejistoty a zmatku, kdy jedinec zjišťuje zejména odpověď na otázku „Kdo jsem a kým mohu být?“ Eriksonův, a také následně Maslowův, postup označuje Drapela (1998) za epigenetický, tzn., že jeden prvek vzniká na podkladě jiného prvku. Při správném sebeuvědomění a realizaci jedinec krizi vyřeší a získá příslušnou ctnost (virtue), v našem případě věrnost – jedinec nalezne svou identitu a jeho cílem bude ji oddaně naplňovat. Pokud by tomu tak nebylo, došlo by u něho k nejistotě a zmatení rolí, jedinec by si nevěděl rady se svým životem a neměl by životní cíl, ke kterému by mohl směřovat.

Jako každý člověk, má i adolescent své potřeby. Teorií potřeb se více zabýval americký psycholog Abraham Maslow (1908-1970), který sestavil tzv. pyramidu potřeb. Přeskočím-li

nižší potřeby - fyziologické, jako např. potřeba jídla, spánku, a potřebu bezpečí, dostanu se k vyšším potřebám, jako je např. potřeba náležitosti, úcty a seberealizace. Tyto potřeby jsou pro dospívajícího velmi důležité. Můžeme zde ale spatřit velkou rozporuplnost - na jedné straně adolescent potřebuje mít pocit bezpečí a jistotu, že někam patří, ale na druhou stranu vyžaduje osamostatnění a otevřenou budoucnost. Chce zapadnout, co se týče vzhledu (váha, výška, ideál krásy), ale také se potřebuje odlišit, být zajímavým.

Drapela (1998) se dále ve své knize zmiňuje také o světově proslulém psychoanalytikovi Sigmundu Freudovi (1856 – 1939), který definoval tři struktury osobnosti (ego, superego, id), a zároveň se zabýval vývojem osobnosti. Od narození stanovil pět stádií, kterými si jedinec projde, a to: orální, anální, falické, latence a genitální. Právě poslední zmíněné období je typické pro adolescenta. Jedinec do něj vstupuje již v období puberty a pokračuje adolescencí, až vystoupí v dospělosti. Projevem tohoto stádia je sexuální uspokojování svých potřeb a navazování erotických vztahů.

2.3 Sociální změny

V průběhu adolescence dochází u každého jedince také k různým sociálním změnám. Všední dny tráví přibližně mezi 6 až 8 hodinami ve školním prostředí, kde se setkává se svými vrstevníky a učiteli. Vytváří si zde různé vztahy a tříbí si tak své sociální dovednosti. Navazuje zde nové kontakty, protože sem přešel z jiného prostředí. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) rozlišujeme 5 fází navazování vztahů s vrstevníky, kterými jedinec v období puberty a adolescence prochází, přičemž tyto fáze se mohou prolínat či nastupovat individuálně – u někoho dříve, u někoho později.

- a) *skupinová izosexuální fáze* – skupinu tvoří pouze jedinci daného pohlaví,
- b) *individuální izosexuální fáze* – vytváření tzv. nejlepšího přítele/přítelkyně,
- c) *přechodná etapa* – počáteční zájem o druhé pohlaví, často maskovaný,
- d) *heterosexuální fáze polygamní* – první kontakt s druhým pohlavím,
- e) *etapa zamilovanosti* – navázání hlubokých citů a trvalých vztahů.

Zejména poslední dvě fáze, a to heterosexuální fáze polygamní a etapa zamilovanosti, patří přímo do období adolescence. Od prvních nestálých lásek jedinec přechází až k touze po založení trvalého vztahu a následného vytvoření vlastní rodiny. Než k tomu dojde, je nutné, aby byl jedinec schopný vést zodpovědný život.

2.3.1 Role adolescenta v různých skupinách

Volný čas je charakteristický pro interakci s vrstevníky v rámci party – malé sociální skupiny. Utváří se nejčastěji dle zálib, ale také dle místa bydliště, sociálního postavení rodičů atp. Dle Řezáče (1998) můžeme skupiny klasifikovat do několika kategorií, a to:

- a) *primární – sekundární,*
- b) *formální – neformální,*
- c) *členské – vztažné.*

Klasickým případem primární skupiny je rodina, v jejímž prostředí se jedinec vyvíjí už od narození, vytváří si zde první náhled na svět a učí se hodnotám i sociálním dovednostem. V rodině si vytváří první vhodné či nevhodné návyky, které se týkají stravování a životního stylu. Rodina má relativně malý počet členů, kteří mají mezi sebou trvalejší a velmi intimní vztahy. I přesto, během období adolescence můžeme u jedince pozorovat odmítavý a velmi radikální postoj vůči rodičům, zejména jejich kritiku a neakceptaci jejich názorů. Vše je způsobeno utvářením vlastní identity, snahou osamostatnit se a taktéž hormonálními vlivy. Ke konci období se většinou tento stav změní k lepšímu, ustálí se a nevychyluje se.

Vrstevníci pak tvoří tzv. jeho druhou rodinu. V rámci členské skupiny, v níž je jedinec zařazen, ale i v rámci vztažné či referenční skupiny, kam by chtěl jedinec z různých důvodů patřit, může dojít také k rizikovému chování, které je s tímto věkem úzce spjato. Patří sem experimenty s návykovými látkami, jako je alkohol, nikotin či drogy, ale zároveň držení různých nevhodných diet, přičemž příčinou může být prvotní zvědavost, snaha zapadnout či touha postavit se rodičům a jiným autoritám. O rizikovém chování se v současné době otevřeně hovoří a jsou také různé preventivní programy a opatření, které se snaží jedince vybavit informacemi respektující jeho věk a potřeby tak, aby se uměl v této oblasti zodpovědně rozhodovat.

Z knihy Hrabala a Heluse (1984) vyplývá, že adolescentní jedinec plní různé role, např. roli dítěte, žáka, sourozence, vůdce, přítele, které se během dne neustále střídají. Někdy také může dojít ke konfliktu rolí, např. pokud jedinec zastává role vyžadující protichůdné jednání (př. vůdčí postavení ve skupině a podřízené postavení v rodině).

Skupinové role jsou také úzce spjaty se sebehodnocením jedince – pokud je jeho postavení a sebehodnocení nepříznivé, může mít potřebu se odlišit např. v oblasti body image.

3 Výživa adolescentů a stravovací návyky

Pro adolescenty je potrava potřebná nejen k činnosti orgánů a svalů, ale zejména jako stavební materiál, protože v tomto období dochází k ukončování růstu a vývoje. Potřebný příjem energie by měl být u chlapců od 15 do 18 let cca 13400 kJ (3200 kcal) a u dívek o něco méně, asi 10050 kJ (2400 kcal). Nezávisí však pouze na pohlaví, ale také na fyzickém stavu a aktivitách. (Hejda, 1985)

Podstatné také je, aby stravování bylo rozloženo během dne, s určitým odstupem mezi jednotlivými chody. Ideální je 5 jídel denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), přičemž první jídlo dne - snídaně by měla být bohatší než poslední jídlo - večeře. Samozřejmě by měla být pravidelnost, pestrost a vyváženost, čímž se myslí zejména dodržování poměru základních živin. Sacharidy by měly tvořit až 60 % příjmu denní dávky energie, následně by měly být lipidy – cca 25 až 30 %, a proteiny 15 až 20 %. Kvůli růstu a vývoji by nemělo být opomíjeno mléko a mléčné výrobky (tedy hlavně vápník), chybět by nemělo také železo a hořčík. Ovoce a zelenina by měly pokrýt příjem důležitých vitamínů, jako je vitamín C, A, B₁ a B₂. Sladké ovoce by rozhodně mělo předčít cukrovinky a slazené nápoje kolovéhoho typu, jejichž častá konzumace přispívá k nevhodnému návykovému chování v oblasti výživy, tvorbě obezity, ale také zubního kazu. (Marádová, 2010)

Marádová, Středa, Zima (2010) ve své knize zmiňují tři hlavní faktory ovlivňující výživu obyvatelstva, což můžeme vztáhnout i na adolescenty. Jsou to:

- a) *biologické aspekty*, kdy se výživa spolupodílí na zdravotním stavu jedince a naopak,
- b) *ekonomické aspekty*, protože nákup potravin a nápojů závisí na cenovém rozpětí produktů – jedinec nakupuje pro něj finančně dostupné zboží,
- c) *psychologické aspekty*, kam můžeme zařadit zejména marketing a vliv značkového a reprezentativního zboží.

„Nadbytek potravin a jejich snadná dostupnost na trhu se výrazně promítá do lidského života nerovnováhou v jejich příjmu.“ (Marádová, Středa, Zima, 2010, str. 22) Tímto autoři poukazují na vliv konzumní společnosti na výživu jedince. Na trhu se nachází veliké množství zboží v různých variantách, reklama pronásleduje člověka na každém kroku (televize, letáky, billboardy, rádio, internet atp.), a tak je snadné podlehnout tomuto tlaku a nakoupit a následně zkonsumovat potraviny, které tělo nevyžaduje. Přispívá tomu i fakt, že obchody jsou otevřené převážnou část dne včetně víkendů a často i svátků – Pánek a kol. (2002) tuto dobu označil jako „éru hypermarketů.“

Na výživové chování má vliv také rodina, škola a různé sociální skupiny, které mohou formovat jedince pozitivně tak, aby došlo k vytvoření zdravých nutričních návyků a význačnému předejití zdravotních i dalších problémů. Nutno dále podotknout, že nezáleží pouze na výživě a stravovacích návycích, ale také na životosprávě jedince, přičemž do zdravé životosprávy podle Marádové, Středy, Zimy (2010) patří:

- a) pohybová aktivita pro zdraví,
- b) dostatek spánku a
- c) duševní pohoda.

Mlčák (2005) pak dále shrnuje, že do zdravého životního způsobu patří (mimo výše uvedených) také nekuřáctví, nezávislost na alkoholu a jiných drogách, vyloučení rizikových forem sexuálního života, ochrana před intenzivním opalováním a předcházení úrazům a nehodám.

3.1 Vitamíny v období adolescence

Vitamín A, neboli retinol, je v dospívání nutný zejména při regeneraci buněk, ale také k tvorbě a funkci očního barviva či podpoře pohlavních buněk. Vhodnými zdroji jsou např. játra, rybí tuk, žloutek, mléko. Patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Při jeho dlouhodobém nedostatku by mohlo dojít ke zpomalení růstu.

Kyselina askorbová, známá jako **vitamín C**, působí kladně na imunitu dospívajících, dále přispívá při vytváření kolagenu, kostí a zubů. Napomáhá při vstřebávání železa, konkrétně redukuje trojmocné železo Fe^{3+} , které se špatně vstřebává, na dvojmocné. Mezi bohaté zdroje patří šípky, černý rybíz, jahody, kiwi, papriky, rajčata či zelené natě. Nedostatek se u nás už nevyskytuje – dříve u námořníků známý pod označením kurděje. Je rozpustný ve vodě.

Vitamíny B₁ a B₂ patří tzv. do skupiny vitamínů B-komplexu. B₁, nebo-li thiamin, působí blahodárně na nervovou soustavu jedince, přičemž hlavním zdrojem jsou kvasnice, hrách, sojová mouka či vepřové maso. Nedostatek se u nás prakticky nevyskytuje. Vitamín B₂, známý jako riboflavin, najdeme např. v droždí, houbách, játrech a ledvinách. Je nezbytný při tvorbě buněk, dále se účastní metabolických procesů v těle a ovlivňuje vidění za šera. Jeho nedostatek může způsobit neuropsychické potíže. Oba tyto vitamíny jsou rozpustné ve vodě. (Marádová, 2010)

3.2 Minerální prvky potřebné k vývoji

Vápník (Ca, Calcium) je obsažen zejména v mléku a mléčných výrobcích, jako jsou různé tvarohy, sýry a jogurty. Tělo ho potřebuje k výstavbě kostí a zubů, proto je u dětí a adolescentů zvýšená potřeba oproti dospělým. Plní avšak i další funkce, jako např. snižování nervosvalové dráždivosti a správné srážení krve. Při jeho nedostatku dochází k ubývání kostní tkáně, onemocnění vzniklá z nedostatku Ca jsou např. křivice, osteomalacie či osteoporóza. Mezi další zdroje patří např. mák či pažitka, ale oproti mléku a mléčným výrobkům zkonsumujeme těchto potravin minimálně, a tak i jejich přínos vápníku je daleko nižší.

Hořčík (Mg, Magnesium) je stavební látkou pro kostní tkáň, mimo jiné podporuje také dobrý stav srdečního svalu, snižuje nervosvalovou dráždivost a aktivuje různé enzymy. Vyskytuje se zejména v potravinách rostlinného původu, např. ve fazolích, hrachu, arašídech, mandlích, ovesných vločkách a kukuřici. Při jeho nedostatku může docházet k poruchám nervosvalové činnosti či srdeční arytmii. Významně také ovlivňuje výskyt ischemické choroby srdeční – snižuje ji.

Železo (Fe, Ferrum) zajišťuje přenos kyslíku k buňkám, ale také se podílí na zvyšování odolnosti jedince. Potřebují ho o něco více dívky, neboť u nich dochází ke ztrátám železa ve větším množství, a to hlavně při menstruaci. Pokud dojde k deficitu železa v těle, jedinec může trpět anémií, čili chudokrevností, ale je také náchylnější k různým infekcím. Významnými zdroji jsou maso a masné výrobky, zejména pak vnitřnosti (játra, slezina) a krev. Pozor by si proto měli dát vegetariáni, neboť při extrémním vegetariánském stravování hrozí právě jeho nedostatek. (Hejda, 1985)

3.3 Pitný režim dospívajících

Názory odborníků na pitný režim se shodují – uvádí se rozmezí 2 a 2,5 litru jako množství vhodných tekutin na 1 den při běžné zátěži a klimatických podmínkách, samozřejmě s ohledem na ztráty organismu. Při zátěži zvýšené či vyšších teplotách je doporučené toto množství zvýšit. Tekutiny pomáhají regulovat tělesnou teplotu, přičemž je přijímáme z jídla (např. voda obsažená v ovoci a zelenině), ale z větší části je zajištěn příjem tekutin pitným režimem. Pít by měl jedinec průběžně během celého dne, nikoli si myslet, že může „čerpat do zásoby“.

Dle dokumentu Ministerstva zdravotnictví ČR – Léto a pitný režim – se nedostatek tekutin může projevovat přehřátím organismu, ale také bolestmi hlavy, sníženou tvorbou moči případně její silnou koncentrací, malátností, únavou a také nepozorností.

Mezi vhodné nápoje zařazuje zejména pitnou vodu z vodovodu, balené vody kojenecké, pramenité, slabě mineralizované, neslazené slabé zelené čaje a vodou ředěné šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny. Zdroje tekutin by se také měly střídát.

Jako zcela nevyhovující pak označilo slazené nápoje – limonády a kolové nápoje, které kvůli obsaženému cukru zvyšují pocit žízně a zároveň přispívají k tvorbě zubního kazu, obezitě, návyku na sladké a také při jejich častém příjmu získává tělo nadměrné množství energie. Do pitného režimu by se nemělo započítávat mléko a kakao.

Fořt (2005) uvádí určité rady ohledně výběru tekutin, např. radikální omezení slazených minerálních vod a limonád, a to z důvodu častého obsahu umělých aromat, sladidel, barviv a cukru, což má za následek výskyt zubního kazu a obezity. Dále doporučuje zjišťovat informace ohledně kvality vody, a to platí zejména při zahraničních dovolených, kdy nemusíme mít jistotu, zda je voda zdravotně nezávadná; zcela vypustit nápoje z prášku či nápadně levné produkty, jejichž cena poukazuje na nízkou kvalitu.

4 Poruchy příjmu potravy

Věk od patnácti do devatenácti let je dynamickým obdobím plným fyzických i psychických změn, které se dotknou nejenom jedince, ale i jeho okolí. Nezůstává nikdy nepovšimnuto - ba právě naopak; často pak i dobře míněný neškodný vtip může být zle pochopen a stát se počátkem psychické nejistoty. Ta a další faktory, jako je např. vliv sociálního prostředí, nízké sebevědomí, touha po kráse či dokonalosti nebo třeba perfekcionismus, mohou vést k poruchám příjmu potravy¹, konkrétně k mentální anorexii² a bulimii³. Tyto dvě onemocnění spojuje „*strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu a tělesné hmotnosti. Nemocní se neustále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží, a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat.*“ (Krch, 2003, str. 18) Obě poruchy jsou také zařazeny do seznamu Mezinárodní klasifikace nemocí, kde jsou vedeny pod čísly F50.0 (MA) a F50.2 (MB).

Do popředí se dostává vzhled, atraktivita a zážitky. Papežová (2010) uvádí, že nás ovlivňuje kult štíhlosti, který je šířen médii, přičemž štíhlost a krása se stávají hodnotícími měřítky popularity a úspěchu. Již o 10 let dříve, tedy v roce 2000, F. Krch na základě výzkumu „Vztahu mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů“ uvedl, že vzhled hraje v období adolescence podstatnou roli a ovlivňuje ve větší míře sebehodnocení, sebevědomí, spokojenost se svým vzhledem, ale také i kvalitu života. U více jak poloviny středoškolaček se objevila nespokojenost se svým tělem, která pravděpodobně souvisela s vyšší tělesnou hmotností anebo pocitem vyšší tělesné hmotnosti. U chlapců byla nespokojená přibližně 1/3 dotazovaných, což svědčí o tom, že se o kult dokonalosti tolik nezajímají a mají zdravější sebevědomí. Krch dále uvádí, že jedinci jsou sociálně citliví na představu o svém těle, tzn., že kritika jejich vzhledu může vést k pochybnostem, nadměrným kontrolám svého těla a následně i dalším problémům z toho plynoucích, např. vyústění do některé z PPP. (Krch, 2000)

4.1 Možné příčiny

Dle Krcha (1999) se od šedesátých let výskyt poruch příjmu potravy zvyšuje. V našem vyspělém světě dochází ke globalizaci, často se skloňuje slovo „médiá“. Díky nim se informace z celého světa mohou v rukách některých jedinců stát nebezpečnou sebevražednou zbraní. Každý den jsou k vidění na obrazovkách televizí, obálkách časopisů, sociálních

¹ dále již jen PPP

² dále již jen MA

³ dále již jen MB

stránkách či jinde na internetu mladí, štíhlí, někdy až vyhublí lidé, kteří jsou dávání tímto za vzor dokonalosti, ke kterému patří uznání ostatních, bohatství a „skvělý“ život. Tyto zavádějící informace pak mohou být velmi nebezpečnou zbraní, pokud se dostanou do nesprávných rukou.

Je zde však více faktorů, kromě společnosti a médií, které ovlivňují vznik poruch příjmu potravy. Často se hovoří o genetických predispozicích, psychické labilitě, impulzivitě, negativitě a nespokojenosti se svým tělem. Štichová (2002) příčiny dělí na čtyři oblasti, a to:

- a) *biologické*, př. působení pocitů euforie a potlačení úzkosti,
- b) *psychologické*, př. nerealistický náhled na svět, perfekcionismus,
- c) *rodinné*, př. neřešení konfliktů, PPP v rodině, citová vzdálenost,
- d) *sociální*, kam patří již zmíněná média, ale také např. sociální skupiny a profese zaměřené na vzhled.

4.2 Mentální anorexie

Onemocnění mentální anorexie je spojováno především s ženským pohlavím, jelikož se u dívek a žen vyskytuje daleko častěji než u chlapců a mužů; co se týče životní etapy, je nejvíce vázána na adolescentní věk. Dle Štichové (2002) však může začít již v dřívějším věku – nejčastěji se projevuje od 12 do 20 let. Mentální anorexie spočívá zejména ve zkreslené představě o svém těle a následně pak odmítání potravy a touze zhubnout. Daný jedinec si potravu zpravidla odpírá či ji redukuje na minimum, které často později vyzvrací. Dochází u něj také k používání podpůrných prostředků, jako např. látek na snížení chuti (anorektik), projímavých prostředků (laxativ) nebo látek na zvýšené vylučování vody z těla (diuretik). Snaha zhubnout je často také doprovázena vysilujícím cvičením. Tyto prostředky by pak jedinci měly zajistit "dokonalou" postavu, krásu, obdivu a respekt u ostatních. Avšak i přes nízkou tělesnou hmotnost je jedinec nespokojený se svým vzhledem a připadá si obézní.

Vzhledem k faktu, že je výživa nezastupitelnou součástí ve správném vývoji člověka, může se stát toto onemocnění velmi závažným, až smrtelným. Vyvíjejícímu se tělu chybí dostatek základních živin, vitamínů, minerálů a tekutin, navíc jeho energetické výdaje jsou o dost vyšší než příjmy. V mnoha případech vyžaduje toto onemocnění hospitalizaci a zásah lékařů a dalších odborníků, nejdůležitější je však změna ve vnímání sama sebe.

4.3 Mentální bulimie

I toto onemocnění je spojené s nadměrnou sebekontrolou, co se týče svého vzhledu a stravování, od mentální anorexie se liší však v jednom důležitém bodě, a to v záchvatovitém přejídání. Kranzová a Maloney (1997) označují bulimii jako cyklus přejídání a pročišťování, protože po záchvatu přejídání jedinci trpící touto poruchou používají projímadla a diuretika a někdy i klystýry ke snížení své tělesné hmotnosti a ke zmírnění provinilých pocitů. Stejně jako u předchozího onemocnění, i mentální bulimií trpí více dívky, u opačného pohlaví se objevuje pouze sporadicky. Taktéž je nutná pomoc odborníka, postupování po malých krůčcích a změna sebehodnocení pacienta.

4.4 Zdravotní problémy spojené s MA a MB

Vzhledem k podobným projevům těchto dvou onemocnění (snížování váhy, zvracení, užívání léků), jsou i zdravotní problémy obdobného rázu. U pacientů se objevuje snížená imunita, kazivost zubů a poškození jícnu způsobené zvracením, u dívek nepravidelná menstruace či její úplné přerušení (amenorea), dále jsou možné problémy s ledvinami. Dochází také k odvápnění kostí.

Organismus je celkově nejen vyčerpaný, ale i zpomalený, počínaje nízkým krevním tlakem a hypoglykemií, nepravidelným srdečním rytmem a pomalým trávením a peristaltikou střev. Může docházet k omdlávání kvůli nedostatku tekutin a nízké hladině cukru v krvi. Projevy onemocnění jsou patrné i na pokožce a kožních derivátech – suché a poškozené vlasy a nehty. (Kranzová, Maloney, 1997)

4.5 Méně známé PPP

Mezi další, avšak o dost méně známé poruchy, bychom mohli zařadit ortorexii a bigorexii, které - i když se řadí mezi PPP – nejsou zařazeny do seznamu Mezinárodní klasifikace nemocí. Jedná se však také o závažné poruchy. (Martykánová, Piskáčková, 2010)

Ortorexie je porucha, při níž se daný jedinec až přehnaně zajímá o zdravou stravu. Vyznačuje se posedlostí zdravou výživou, jež mu zabírá hodně času – vyhledávání a nákupy vhodných potravin a přemýšlení o zdravém stravování se může stát jediným smyslem života jedince; u jedince se také objevují výčitky svědomí při porušení některé ze svých zdravých zásad. Ortorexie je nebezpečná v tom, že se může přetřansformovat do MA nebo MB.

Bigorexie „je úzce spjatá s narušením vnímáním vlastního těla (porucha body image).“ (Martykánová, Piskáčková, 2010, str. 15-16) Na rozdíl od předešlých PPP se bigorexie

objevuje zejména u jedinců mužského pohlaví. Jedinec postižený tímto onemocněním je nespokojený s vlastním vzhledem, často mívá velmi nízké sebevědomí, připadá si oproti ostatním slabý, zaostalý, nepřitažlivý, a chce to změnit. Východiskem je pro něj zvětšení svalové hmoty, čehož dosahuje posilováním, ale také velmi často užíváním nelegálních anabolických steroidů.

4.6 Prevence

Prevence, z lat. *praevenire*, znamená předcházení nějakému konkrétnímu jevu. Nejčastěji se s prevencí setkáváme právě na školách a školských zařízeních, kde se vyskytuje zejména v rámci minimálního preventivního programu⁴, což je dokument týkající se výchovy a vzdělávání žáků ke zdravé životosprávě.

MPP se zaměřuje na různé rizikové jevy, jako jsou např. užívání návykových látek, záškoláctví, šikanování, rizikové chování v dopravě, ale i právě na poruchy příjmu potravy.

Dle Papežová (2010) můžeme prevenci rozdělit na:

- a) *primární*,
- b) *sekundární a*
- c) *terciární*.

Úkolem primární prevence je předcházení vzniku poruch příjmu potravy. Měla by probíhat především v rámci rodiny – podpora zdravého životního stylu, sebedůvěry a sebehodnocení, dobré rodinné vztahy, trávení volného času, atp.

Sekundární prevence je zaměřena již na ohrožené skupiny, ve kterých se PPP často vyskytuje – již zmínění adolescenti, povětšinou dívky a jedinci, kteří se věnují profesím jako je modeling, tanec a gymnastika. Spolu s primární prevencí by měla také zahrnovat i prevenci proti šikaně, která je možnou příčinou i důsledkem PPP.

V neposlední řadě zde funguje i terciární prevence, která je určená již pro jedince postižené PPP, zabývá se zmírňováním negativních důsledků onemocnění a také prevencí opětovného onemocnění.

⁴ dále již jen MPP

5 Alternativní strava

Alternativní stravou se rozumí výživa, která se často soustředí na návrat k přírodě. Může být zároveň součástí duchovní cesty člověka, který se jí zabývá. Důvodem, proč ji lidé volí, je např. snaha se odlišit, boj proti konzumu, rozhodnutí ze zdravotních důvodů aj. „*Rozhodně to však není výživa vhodná v dětství a těhotenství, neboť striktní omezování pestrosti stravy může přinést deficit určitých látek nezbytných pro vyvíjející se organismus.*“ (Marádová, 2010, str. 189) Racionální výživa by totiž měla být vždy přizpůsobena danému jedinci – jeho věku, pohlaví, denní aktivitě a také zdravotnímu stavu.

5.1 Vegetariánství

Ze všech možností alternativního stravování je vegetariánství nejznámější. Jak ve své knize píše Pánek a kol. (2002), nejedná se o pouhé odmítání masa - někteří jedinci celkově odmítají jakékoli výrobky, které jsou v rozporu se svobodou zvířat, např. kosmetické produkty testované na zvířatech, oblečení ze zvířecích kožešin atp. Také jsou tito jedinci mnohdy sportovně zaměřeni, jsou střídmejší ve výživě a není u nich výjimkou nekuřáctví a abstinence alkoholu. Co se týče vegetariánství, rozlišujeme dle Marádové (2010) několik druhů, a to:

- a) *přísnou veganskou stravu,*
- b) *lakto-ovo-vegetariánství,*
- c) *vitariánství a*
- d) *frutariánství.*

Veganství je velmi radikální typ vegetariánství, který odmítá konzumaci všech živočišných produktů, včetně mléka, vajec i včelího medu. Jejich strava je výlučně rostlinného původu.

Lakto-ovo-vegetariáni konzumují z živočišných produktů vejce, mléko a mléčné výrobky. Ze svého jídelníčku vypustili tedy pouze maso a výrobky z něj.

Vitariánská strava se skládá pouze ze stravy syrové, jakkoli tepelně neupravené (např. žádné pečení, smažení, vaření).

Jak už z názvu vyplývá, frutariáni jsou lidé, kteří konzumují výhradně ovoce. V malé míře do svého jídelníčku zařazují také ořechy.

Kunová (2011) pak navíc uvádí semivegetariánství a laktovegetariánství. Semivegetariánství, jako jedním druhem vegetariánství, je dle ní nejmírnější formou, neboť je jedincům povoleno jíst ryby, drůbež, mléko a mléčné výrobky a vejce. Naopak zakázané jsou tmavé druhy masa

(např. hovězí, vepřové) a uzeniny. Laktovegetariáni pak oproti lakto-ovo-vegetariánům konzumují pouze mléko a mléčné výrobky, vynechávají vejce.

Vegetariáni mohou mít problém s nedostatkem vitamínu B₁₂, neboť ten je obsažen ve většině potravin živočišného původu. Je nutný ke tvorbě erytrocytů, ale také pro správný růst a imunitu, proto jedinci postižení jeho deficitem trpí často únavou, anémií, bledostí, ale rovněž neplodností nebo nervovou labilitou. Doporučuje se proto vegetariánům užívat vhodné doplňky stravy, zejména pak B₁₂ ve formě samostatných vitamínů. Je třeba přitom zvážit ale i individuální potřeby a zdravotní stav. (Pekař, 2010)

5.2 Makrobiotika

Makrobiotika vychází především z východní filosofie a medicíny, za jejího zakladatele bývá považován japonský filosof G. Oshawa (1893 – 1966). Dle stoupenců makrobiotiky má každá potravina v sobě určitý poměr jin a jang, což jsou dvě protichůdné síly, přičemž tyto síly by měly být v co největší rovnováze. „*Síla jin je klidnější, pasivnější, spíše odstředivá, expanzivní a je charakteristická pro rostlinnou říši. Síla jang je aktivnější, kontrahující, spíše dostředivá a je charakteristická pro říši živočišnou.*“ (Kushi, 1997, str. 28)

Jídelníček, který razí heslo střídmost, je omezen zejména na lokální, sezónní potraviny; za základní se považují obilniny, luštěniny, zelenina, mořské řasy a sójové výrobky. Naopak nevhodné je tropické ovoce, bílá mouka, mléko a většina živočišných produktů. Makrobiotici také omezují příjem vody. Striktní jedinci pak říkají ne také lékům a léčebným zákrokům, tvrdí, že postačuje přírodní léčba. (Pánek a kol., 2002)

5.3 Paleolitická strava

Název tohoto typu stravování pochází podle období paleolitu, tedy starší doby kamenné, která byla charakteristická lovecko-sběračským způsobem obživy. Paleolitická strava vychází z předpokladu, že naše tělo stále ještě není přizpůsobeno příjmu určitých typů potravin, zejména různě zpracovaných produktů (př. pečiva, sýrů). Tato dieta se tedy snaží přiblížit přírodní dostupné stravě. (Kopec, 2008)

Do paleolitického jídelníčku bychom zařadili např. libové maso, ryby, vejce, ořechy, bylinky, ovoce a zeleninu; vynechat by jedinec měl zejména „čtyři bílé jedy“ (cukr, sůl, bílou mouku, mléko). Cukr by měl pocházet zejména z ovocných zdrojů, protože spolu se solí dříve neexistoval. Stejně tak by měla být vypuštěna pšeničná mouka a mléko. (Fořt, Mach, 2014)

PRAKTICKÁ ČÁST

Problematika výživy a zdraví nás provází celým našim životem, přičemž nejvíce si její důležitost uvědomujeme právě v době, kdy jsme nemocní. Dle mého názoru bychom toto neměli zanedbávat a nečekat vždy až na signál, že je v našem těle něco v nepořádku.

V dnešní společnosti je podstatné umět vyhledávat potřebné informace, ale také se v nich orientovat, a právě na základě poskytnutých informací se posléze umět racionálně rozhodnout. Toto je úkol určený již pro dospívající, neboť tráví většinu času mimo domov, zejména ve školách a ve společnosti svých vrstevníků. Z tohoto i mnoha dalších důvodů je na místě vyzdvihnout důležitost často opomíjené prevence v této oblasti, neboť nezáleží pouze na tom, co jíme, ale například i v jakém množství a kdy.

Jelikož mě toto téma zajímá, rozhodla jsem se zmapovat situaci v mém nejbližším okolí – ve městě Roudnici nad Labem ležící v okrese Litoměřice (Ústecký kraj).

6 Cíle výzkumné činnosti

Účelem praktické části je získat a zpracovat údaje týkající se nutričního chování a životosprávy středoškolské mládeže na Roudnicku. Za cíl si klade zjistit, jakým způsobem se respondenti stravují a co dělají pro své zdraví. Zaměřena je zejména na stravovací návyky, pitný režim a životosprávu, zjišťuje avšak také míru alternativního stravování u adolescentů. V neposlední řadě se rovněž zajímá o spokojenost respondentů se svou životosprávou a projev zájmu získat o této problematice více informací.

6.1 Výzkumné otázky

Před sestavením dotazníku jsem si položila základní výzkumné otázky, na které chci získat odpovědi respondentů. Následně jsem do závorky uvedla, z jakých dotazníkových otázek je získám.

Výzkumná otázka č. 1: Jaká je denní četnost jídel a pravidelnost ve stravování u respondentů? (*otázka č. 1, 2, 4 a 5*)

Výzkumná otázka č. 2: Jaké jsou snídaňové a obědové preference respondentů? Ovlivňuje jejich jídelníček kvalitu spánku? (*otázka č. 3, 6 a 7*)

Výzkumná otázka č. 3: Dodržují respondenti pitný režim a vybírají si vhodné tekutiny, nebo preferují slazené, kofeinové či energetické nápoje? (*otázka č. 8 a 9; vazba na otázku č. 13*)

Výzkumná otázka č. 4: V jakém množství konzumují respondenti ovoce a zeleninu? Je rozdíl v příjmu vitamínů mezi muži a ženami? (*otázka č. 10a), 10b); vazba na otázku č. 13)*

Výzkumná otázka č. 5: Jak se staví respondenti k fastfoodovým pokrmům? Konzumují fastfoodová jídla často nebo se raději přiklání k alternativním směrům? (*otázka č. 11 a 12, vazba na otázku č. 3, 4 a 6)*

Výzkumná otázka č. 6: Jakými aktivitami respondenti podporují své zdraví? Věnují se pravidelnému pohybu? (*otázka č. 13 a 14)*

Výzkumná otázka č. 7: Jsou respondenti spokojeni se svou životosprávou a chtějí se o ní dozvědět více informací? (*otázka č. 15 a 16)*

6.2 Použitá metodologie

Informace v oblasti stravování a životosprávy žáků jsou zjišťovány pomocí metody dotazníkového šetření. Tato kvantitativní metoda získává data od respondentů pomocí sestavených uzavřených a polouzavřených otázek. Rozdíl v těchto otázkách je takový, že zatímco uzavřené otázky nabízí respondentovi pouze dané možnosti, polouzavřené mu dávají příležitost se vyjádřit slovně - označeno jako jiná možnost.

6.2.1 Charakteristika vytvořeného dotazníku

Sestavený dotazník v hlavičce seznamuje respondenty s jeho účelem a udává organizační pokyny. Poté zjišťuje identifikační údaje, a to údaje o pohlaví a věku. Následně pokračuje 16 dalšími otázkami. Z těchto otázek jich je 10 uzavřených a 6 polouzavřených s variantou „jiné“, kam respondenti po zvolení této možnosti dopisují vlastní názory. 15 otázek je s možností jediné volby, pouze otázka č. 13 nabízí respondentům možnost označit 1 až 3 odpovědi. Otázka č. 10 se rozděluje na dvě části (ovoce, zelenina). Na všechny tyto specifikace bylo myšleno při zadávání dotazníku respondentům, byli na ně upozorněni, aby nedocházelo zbytečně ke znehodnocování sesbíraných dat.

Otázky č. 1 až 7 a otázka č. 10 se týkají stravování, zejména jeho pravidelnosti, otázky č. 8 a 9 pitného režimu. Na stravovací postoje a životosprávu jsou zaměřeny otázky 11 až 14. Poslední dvě otázky, tj. č. 15 a 16 se týkají sebehodnocení a zájmu o informace o této problematice.

Získané údaje jsou vyhodnocovány jak celkově, tak na základě pohlaví. Na závěr jsou stanovené možnosti, které by mohly rozvinout činnost rodnických škol zejména v oblasti prevence, čímž by zároveň došlo k podpoře snah Ministerstva zdravotnictví České republiky v boji za zdravější životní styl české populace.

6.2.2 Výhody a nevýhody dotazníkového šetření

Jako každá metoda má dotazníkové šetření své výhody i nevýhody. Jednou z hlavních výhod je, že získává údaje od většího počtu respondentů v krátkém časovém intervalu. Dalším kladem je dotazníková anonymita, při které respondenti nemají takové zábrany zodpovídat i citlivější otázky.

Na druhou stranu si ale nelze ověřit, zda jsou uvedené údaje pravdivé – závisí to na spolehlivosti a zodpovědnosti respondentů. Také je nutné předem stanovit, jaká data potřebujeme získat, neboť po sebrání dat z dotazníku již není šance ho měnit.

7 Popis cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou již podle názvu práce adolescenti navštěvující jednu ze středních škol v Roudnici nad Labem. Věk respondentů se pohybuje v rozmezí 15 – 20 let. Termín Roudnicko byl zvolen z toho důvodu, že i když se práce zaměřuje na školy ve městě Roudnice nad Labem, žáci nebydlí pouze zde – určité procento respondentů má trvalé bydliště v okolních vesnicích, kupř.: Černouček, Dobříň, Dušníky, Chvalín, Kleneč, Krabčice, Mnetěš, Nové Dvory, Rovné, Straškov-Vodochody, Vědomice a Vražkov (řazeno abecedně, zaměřeno na vesnice ležící v nedaleké vzdálenosti od Roudnice n. L.). Nemusí se však jednat pouze o tyto výše zmíněné obce. Neovlivňuje to však výsledky práce, a proto se tím nadále nezabývám.

Dotazník je určen jak pro dívky, tak pro chlapce, kteří jsou žáky denního studia na jedné z následujících státních škol:

- a) Gymnázium,
- b) Střední odborná škola a Střední odborné učiliště,
- c) Vyšší odborná škola a Střední odborná škola.

7.1 Charakteristika vybraných škol

Pro bližší představu jsem sestavila krátký popis, který obsahuje základní informace o studiu na výše zmíněných školách. Také se zaměřuji na možnosti stravování žáků v těchto institucích.

7.1.1 Gymnázium

Gymnázium Roudnice nad Labem, od r. 2011 Fakultní škola Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, má čtyřleté a osmileté vzdělávání všeobecného zaměření (tzv. nižší a vyšší gymnázium), přičemž žáci si ve 4. ročníku vyššího gymnázia mohou zvolit, zda se vydají humanitním nebo přírodovědeckým směrem. Už podle motto: „Gymnázium – nejlepší cesta ke studiu na VŠ!“ lze počítat s tím, že se tato škola zaměřuje na přípravu žáků k dalšímu – a to vysokoškolskému – studiu.

Všichni žáci mají možnost stravování ve zdejší školní jídelně (polévka + hl. chod, nápoj). Není zde výběr z více jídel – vždy jen jedna varianta na den, což pro některé jedince může způsobovat problém, pokud dané jídlo nemají v oblibě, a tak vést k nepravidelnosti ve stravování.

7.1.2 SOŠ a SOU

Jak uvádí webové stránky školy, jedná se o školu, která má několik studijních, učebních i nastavbových oborů.

Výčet všech vzdělávacích oborů, mimo nastavbových, s délkou studia v závorce:

- a) **Dopravní prostředky** (4 r.),
- b) **Sociální činnost** (4 r.),
- c) **Mechanik opravář motorových vozidel** (3 r.),
- d) **Karosář** (3 r.),
- e) **Obráběč kovů** (3 r.),
- f) **Instalatér** (3 r.),
- g) **Zedník** (3 r.),
- h) **Zednické práce** (3 r.),
- i) **Pečovatelské služby** (3 r.).

Z výčtu lze usoudit, že se jedná zejména o manuální obory, kde budou převládat žáci (chlapci), dívky pak budou pravděpodobněji početnější v sociálních oborech. Žáci mají možnost ubytování, a proto je jim zajištěno celodenní stravování ve Scolarestu – zařízení školního stravování spol. s r. o., které se řídí **vyhláškou č. 107/2008 Sb.** Ministerstva školství České republiky. Tato společnost zajišťuje žákům možnost snídání, obědů (polévka + hl. chod, nápoj) a večeří. Prostředí je velmi příjemné, navíc o oběd mají žáci na výběr ze tří hlavních chodů - i přesto je však zajištěna vyvážená a pestrá strava. Je zde také drobný doplňkový prodej, např. žvýkačky, zmrzlina, sušenky. Více informací lze dohledat na internetu.

7.1.3 VOŠ a SOŠ

Z internetových stránek školy se můžeme dozvědět, že se jedná o školu s dlouhou historií (zal. roku 1864), která v současné době nabízí tři základní obory vzdělání, a to:

- a) **Ekonomické lyceum**, které vede žáky ke kvalifikaci v ekonomické sféře (př. podnikání) a také k dalšímu studiu na VOŠ či VŠ,
- b) **Dopravní prostředky**, které se soustředí na provoz silničních vozidel, elektrotechniku a s tím související dokumentaci,
- c) **Agropodnikání**, zemědělský obor s odbornou orientací na ekonomiku a podnikání.

Délka studia je pro všechny obory stanovena na 4 roky, během kterých se žáci kvalifikují na práci dle svého daného oboru. Jako doplňující možnost je zde pro všechny žáky možnost aktivně se připravovat a účastnit české fotbalové ligy dorostu za Fotbalovou farmu.

Žáci mají možnost ubytování v nedaleké ubytovně, ovšem chybí školní jídelna, která by zajišťovala žákům vyváženou stravu. Je zde možnost přihlásit se ke stravování do Scolarestu u SOŠ a SOU Neklanova, ale je časově náročné stihnout odpolední vyučování (vzdálenost cca 600 metrů od školy k zařízení + výběr jídla a klidný oběd + cesta zpět). Je to pro žáky velká nevýhoda.

7.2 Stravovací zařízení v blízkosti škol

Dvě ze tří škol mají zajištěno vyhovující stravování, ať už v podobě školní jídelny nebo zařízení pro školní stravování. Ne všichni žáci však tohoto stravování chtějí či mohou využívat. Jako další možnosti mohou být jídla připravená doma, docházka na oběd domů, koupě oběda v automatu či v občerstveních typu fastfood, absence obědů aj.

Všechny z vybraných škol mají ve svých objektech instalované automaty – na studené i horké nápoje, na malé občerstvení. Co se týče automatů na teplé nápoje, jsou hojně zastoupeny nápoje s kofeinem. Automaty na studené nápoje nabízejí především slazené perlivé limonády, jako např. Pepsi, Fanta, Sprite, ale také energetické nápoje s obsahem kofeinu a taurinu, např. Big Shock. Jídelní automaty nabízejí nejčastěji sladké cukrovinky či balené bagety. Z těchto důvodů lze vyvodit, že automaty ve školách nejsou vhodné pro celotýdenní stravování a pitný režim žáků, ale pouze pro výjimečné situace.

Pro bližší přehled možností ostatního stravování žáků jsem zmapovala situaci v okolí škol – četnost a typ podniků, kde se žáci daných škol mohou stravovat či stravu kupovat tak, aby to neomezilo jejich včasnou docházku do dalších hodin. Z finančních a časových důvodů jsem do výběru nezařadila restaurace, a tak žákům zbývá možnost rychlého občerstvení (hamburgery, cheesburgery, hranolky, pizza, kebab atp.) nebo nákup hotových potravin určených ke spotřebě v nějakém z obchodů.

Stravovací možnosti žáků ve městě Roudnice nad Labem⁵

ZAŘÍZENÍ	TYP	ŠKOLA
Anatolie Kebab	RO	VS
Billa	O	VS
Bufet U Cinků	RO	VS, SS
Lidl	O	SS
Kaufland	O	SS
Minipizzeria Fantasia	RO	G, VS
Papas Pizza	RO	G, VS
Penny Market	O	SS
Pewa	O	G
Potraviny Smíšenka	O	G
Tesco	O	SS
Žabka	O	G, VS

Tabulka 1 - Stravovací možnosti žáků ve městě Roudnice nad Labem

⁵ Přehled použitých zkratk: RO – rychlé občerstvení, O – obchod s potravinami, G – Gymnázium, VS – Vyšší odborná škola a Střední odborná škola, SS – Střední odborná škola a Střední odborné učiliště

8 Výsledky dotazníkového šetření

Před vyplněním dotazníku byli respondenti upozorněni, k čemu slouží a jak ho správně vyplnit. Byla jim rovněž dána možnost dotázat se, pokud by v průběhu vyplňování něčemu nerozuměli, čehož několik respondentů také využilo.

8.1 Specifikace respondentů

Dotazník vyplnilo celkem 88 respondentů, z toho 34 dívek a 54 chlapců. Původní číslo sebraných dotazníků bylo vyšší, bohužel jsem jich musela 16 vyřadit, a to z důvodu nevyplnění dotazníku či znehodnocení dotazníku (zaškrtnutí všech odpovědí, začmárání). I přes vyřazené – celkově znehodnocené - dotazníky se u některých z 88 dotazníků použitých pro mou práci vyskytla otázka či otázky, které byly rovněž znehodnoceny, např. vynechání jedné otázky v dotazníku, nejasnost odpovědi aj. Celkem bylo znehodnoceno 17 odpovědí, z toho 14 z nich bylo u respondentů chlapců a pouze 3 u dívek.

V tabulkách uvádím jak počet respondentů, tak přepočtené procenta, který zaokrouhluji, abych mohla porovnat rozdíly mezi dívkami a chlapci.

V následující tabulce specifikuji věk respondentů, který se u chlapců pohyboval od 15 do 20 let, a u dívek od 15 do 19 let, přičemž nejvíce respondentů bylo sedmnáctiletých (43 žáků, tj. 48,9 %).

Věk respondentů

	15 let	16 let	17 let	18 let	19 let	20 let	celkem	%
muži	1	14	28	10	0	1	54	61
ženy	1	12	15	4	2	0	34	39
celkem	2	26	43	14	2	1	88	100
%	2,3	29,5	48,9	15,9	2,3	1,1	100	

Tabulka 2 - Specifikace respondentů

8.2 Vyhodnocení jednotlivých položek

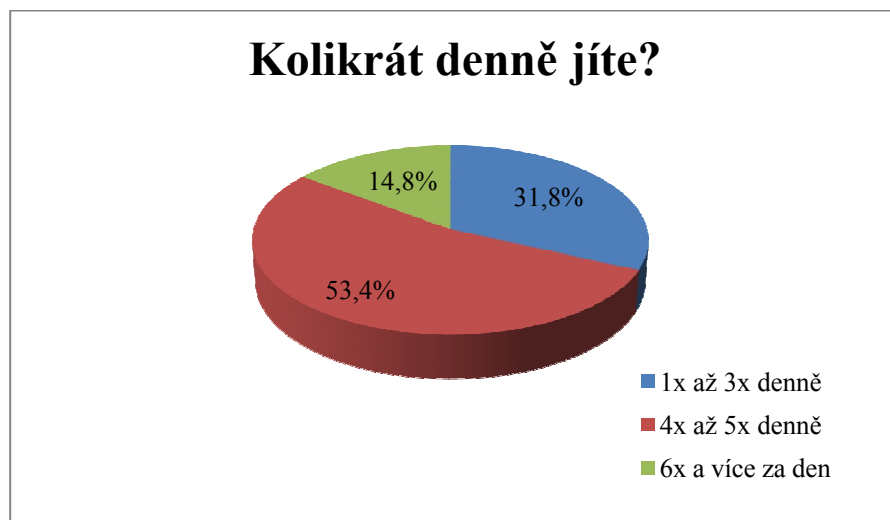
Otázka č. 1: Kolikrát denně jíte?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
1x až 3x denně	15	27,8	13	38,2	28	31,8
4x až 5x denně	26	48,1	21	61,8	47	53,4
6x a více za den	13	24,1	0	0,0	13	14,8
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 3- Kolikrát denně jíte?

Dotazovaná otázka ohledně četnosti denních jídel respondentů byla stanovena na počátku dotazníku, protože je jednodušší na odpověď, a žáci měli možnost se „rozehřát“. Z výsledků lze usoudit, že nejvíce žáků středních škol na Roudnicku se stravuje 4x až 5x denně, a to zaokrouhleně 53 %, ale najdou se i tací, kteří jí více či méněkrát. Moje očekávání, že se u dívek třetí možnost nebude vyskytovat příliš často, se dočkalo verifikace – výsledek 6x a více za den nevyplnila ani jedna z respondentek, za to u chlapců to bylo 24 % dotázaných. Z dalších odpovědí je patrné, že 38 % dívek se stravuje pouze 1x až 3x denně, což nepovažuji za dostatečné. U chlapců činí rozdíl 10 %.

S otázkou souvisí i další, a to otázka č. 2, 4 a 5, které se zabývají pravidelností konzumace jídel během dne, a rozšiřují tak přehled dat k této problematice.



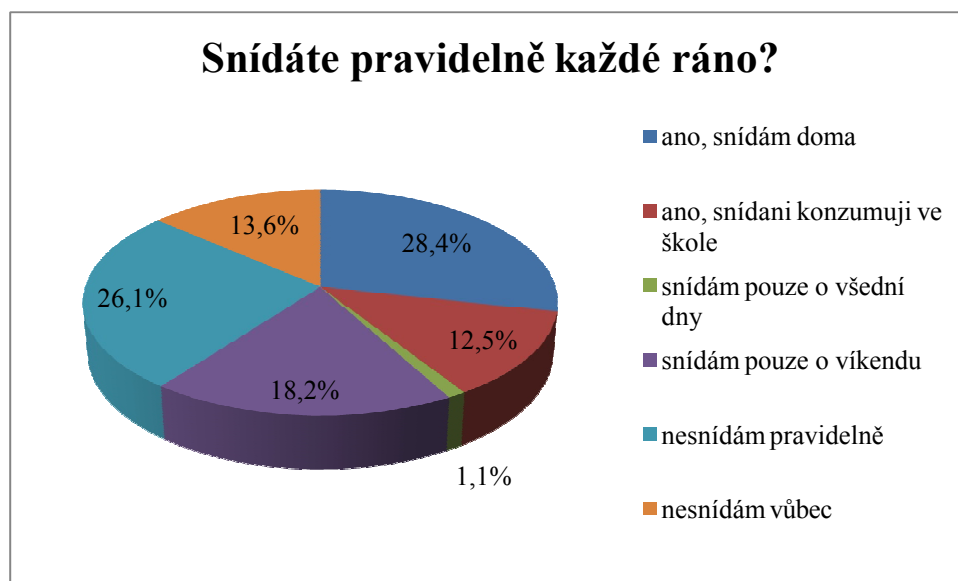
Graf 1 - Kolikrát denně jíte?

Otázka č. 2: Snídáte pravidelně každé ráno?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ano, snídám doma	16	29,6	9	26,5	25	28,4
ano, snídani konzumuji ve škole	7	13,0	4	11,8	11	12,5
snídám pouze o všední dny (pondělí – pátek)	1	1,9	0	0,0	1	1,1
snídám pouze o víkendu	10	18,5	6	17,6	16	18,2
nesnídám pravidelně	12	22,2	11	32,4	23	26,1
nesnídám vůbec	8	14,8	4	11,8	12	13,6
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 4 - Snídáte pravidelně každé ráno?

Co se týče pravidelných snídaní, pouze 12 z 88 respondentů, tj. 14 %, odpovědělo, že nesnídá vůbec, dalších 23 žáků, tj. 26 % nesnídá pravidelně. Naopak 37 respondentů, zaokrouhleně 42 %, snídá pravidelně o všední den, ať už doma, po příchodu do školy či střídavě dle možností. 16 dotazovaných žáků se ztotožnilo s odpovědí, že snídají pouze o víkendu a v týdnu naopak snídaně vynechávají, což si můžeme odůvodnit tím, že o víkendu pochopitelně žáci nespíchají do školy, můžou si na snídání udělat více času, a také je to možná součást rodinné tradice.



Graf 2 - Snídáte pravidelně každé ráno?

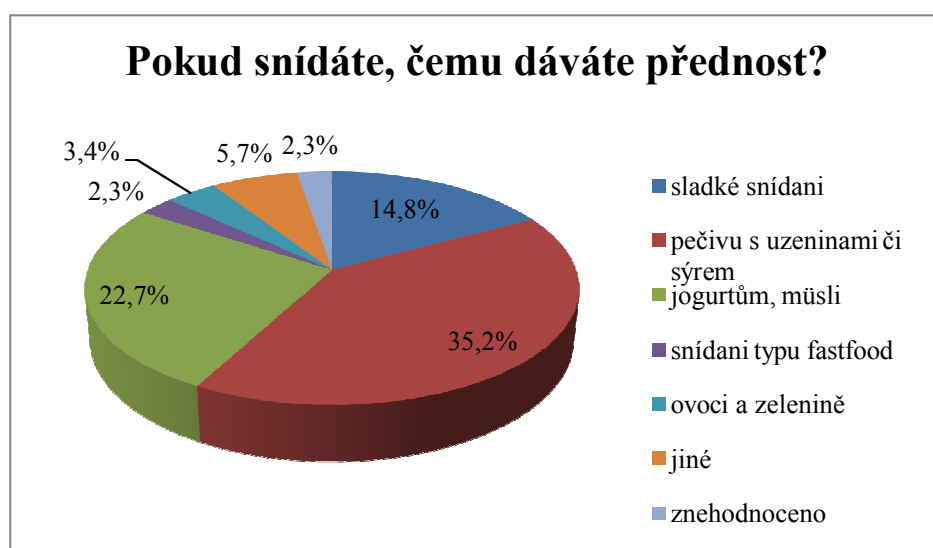
Otázka č. 3: Pokud snídáte, čemu dáváte přednost?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
sladké snídani, př. sladké pečivo, marmeláda, med	9	16,7	4	11,8	13	14,8
pečivu s uzeninami či sýrem	20	37,0	11	32,4	31	35,2
jogurtům, müsli	7	13,0	13	38,2	20	22,7
snídani typu fastfood, míchaná vejce s párkem a slaninou	2	3,7	0	0,0	2	2,3
ovoci a zelenině	2	3,7	1	2,9	3	3,4
jiné	4	7,4	1	2,9	5	5,7
znehodnoceno	2	3,7	0	0,0	2	2,3
celkem	46	85,2	30	88,2	76	86,4

Tabulka 5 - Pokud snídáte, čemu dáváte přednost?

Preference snídání navazuje na předchozí otázku, která se dotazovala, zda respondenti snídají každý den. Jelikož v předchozí otázce bylo zjištěno, že 12 respondentů (z toho 8 chlapců a 4 dívky) nesnídá vůbec, nevyskytují se jejich hlasy ve výsledcích. Celkem na tuto otázku odpovídalo tedy 46 chlapců a 30 dívek.

Nejčastější typ snídane, kterou respondenti preferují, bylo pečivo s uzeninami či sýrem (35 %), přičemž není velký rozdíl mezi chlapci a dívkami (37 a 32 %). Následovala snídane typu jogurty, müsli (23 %), ovšem zde převládaly dívčí hlasy (38 %), chlapecké hlasy činily pouze 13 %. Sladkou snídani upřednostňuje 15 % dotázaných, fastfoodové snídani holdují pouze 2 %, a to samí chlapci. Odpověď ovoce a zelenina získala 3 %. Znehodnocené byly dva dotazníky. Jako jinou možnost respondenti uváděli: ovoce + pečivo; kakao + rohlík; kakao + sladké pečivo; pečivo, sýr a čaj; ovoce + jogurt + müsli.



Graf 3 - Pokud snídáte, čemu dáváte přednost?

Otázka č. 4: Svačíte ve škole mezi vyučováním?

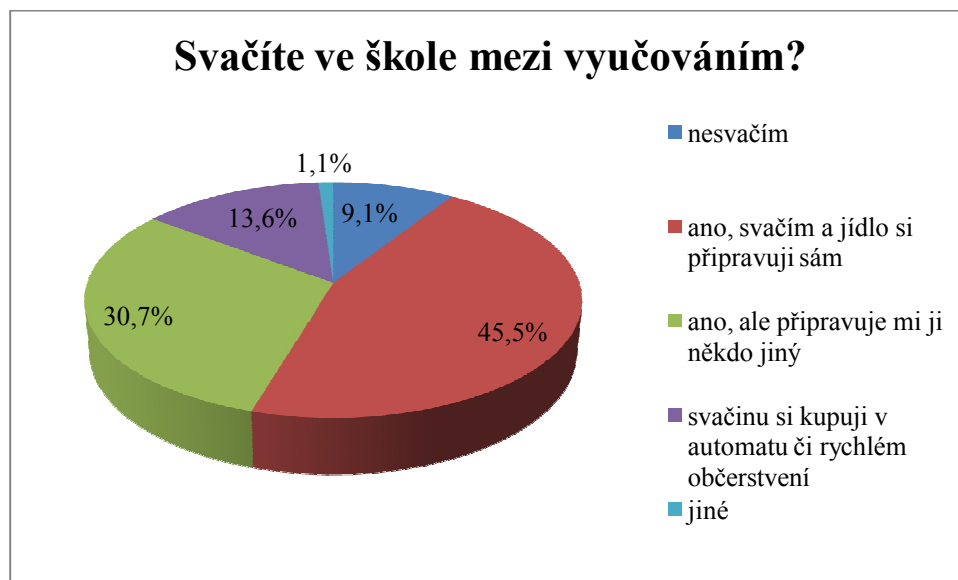
	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
nesvačím	6	11,1	2	5,9	8	9,1
ano, svačím a jídlo si připravuji sám	19	35,2	21	61,8	40	45,5
ano, ale připravuje mi ji někdo jiný (př. rodiče, sourozenci)	22	40,7	5	14,7	27	30,7
svačinu si kupuji v automatu či rychlém občerstvení	6	11,1	6	17,6	12	13,6
jiné	1	1,9	0	0,0	1	1,1
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 6 - Svačíte ve škole mezi vyučováním?

Pouze 8 z 88 respondentů ve škole nesvačí, což je opravdu malé procento (9 %). Většina respondentů svačí, přičemž svačinu si buď připravují sami (40 dotázaných), nebo jim je připravuje někdo jiný (27 dotázaných), jako jsou například rodiče nebo starší sourozenci.

Svačinu si připravují samotné spíše dívky – 62 %, u chlapců je to pouze 35 %, z čehož jde usoudit, že dívky jsou více vedeny k samostatnosti ohledně přípravy jídla na následující den nebo mají větší zájem podílet se na svém stravování.

Do automatu či rychlého občerstvení si chodí pro svačinu 12 respondentů (14 %), což značí, že žáci tento typ jídel nepreferují či je nenavštěvují z jiných důvodů, př. finance, čas. Jeden žák označil jinou odpověď, která zněla: oběd z jídelny, který dovezou.



Graf 4 - Svačíte ve škole mezi vyučováním?

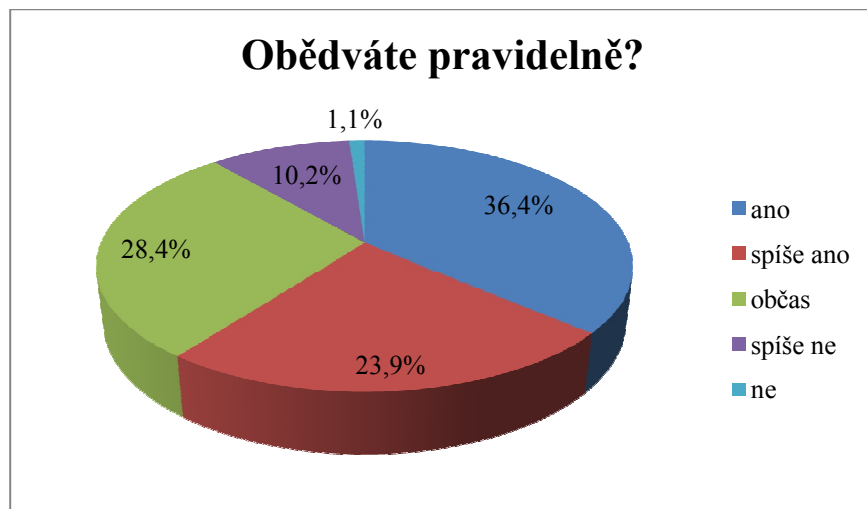
Otázka č. 5: Obědváte pravidelně?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ano	22	40,8	10	29,4	32	36,4
spíše ano	12	22,2	9	26,5	21	23,9
občas	13	24,1	12	35,3	25	28,4
spíše ne	6	11,1	3	8,8	9	10,2
ne	1	1,9	0	0,0	1	1,1
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 7 - Obědváte pravidelně?

Pravidelně obědvá celkem 32 žáků, tj. 36 %, co se týče pohlaví, převažují spíše chlapci, kteří obědvají pravidelně. S odpovědí spíše ano, tzn. s občasným vynecháním tohoto hlavního jídla, se ztotožňuje zaokrouhleně 24 % žáků. Nerozhodnou odpověď občas označilo 28 % respondentů, také je tato odpověď nejčastější možností u dívek (35 %). Spíše nepravidelně obědvá 10 % žáků a pouze 1 chlapec zvolil možnost úplné absence obědů.

Následující otázka navazuje na problematiku obědů – konkrétně se zabývá místem, kde žáci obědvají.



Graf 5 - Obědváte pravidelně?

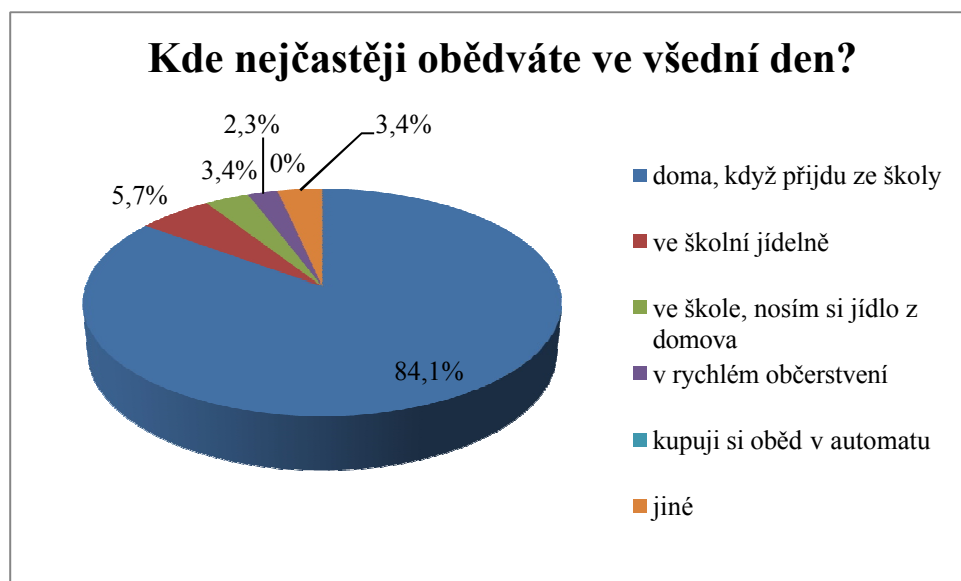
Otázka č. 6: Kde nejčastěji obědváte ve všední den?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
doma, když přijdu ze školy	43	79,6	31	91,2	74	84,1
ve školní jídelně	3	5,6	2	5,9	5	5,7
ve škole, nosím si jídlo z domova	3	5,6	0	0,0	3	3,4
v rychlém občerstvení	2	3,7	0	0,0	2	2,3
kupuji si oběd v automatu	0	0,0	0	0,0	0	0,0
jiné	2	3,7	1	2,9	3	3,4
celkem	53	98,1	34	100	87	98,9

Tabulka 8 - Kde nejčastěji obědváte ve všední den?

Z této otázky plynou zajímavé výsledky. Ačkoli dvě ze tří škol disponují školní jídelnou, žáci ji nepreferují – pouze 5 z 88 dotázaných (6 %) odpovědělo, že ve všední den nejčastěji obědvá ve školní jídelně. Nejvíce respondentů – celkem 84 % - uvedlo, že se nejčastěji stravují doma po příchodu ze školy. Poté následovaly další odpovědi – 3 žáci obědvají ve škole, 2 v rychlém občerstvení a 3 uvedli jinou možnost, a to: většinou neobědvám; Billa; restaurace.

Více se problematikou školních jídelen zabývám níže, a to v kapitole 9 – Návrh doporučení pro praxi.



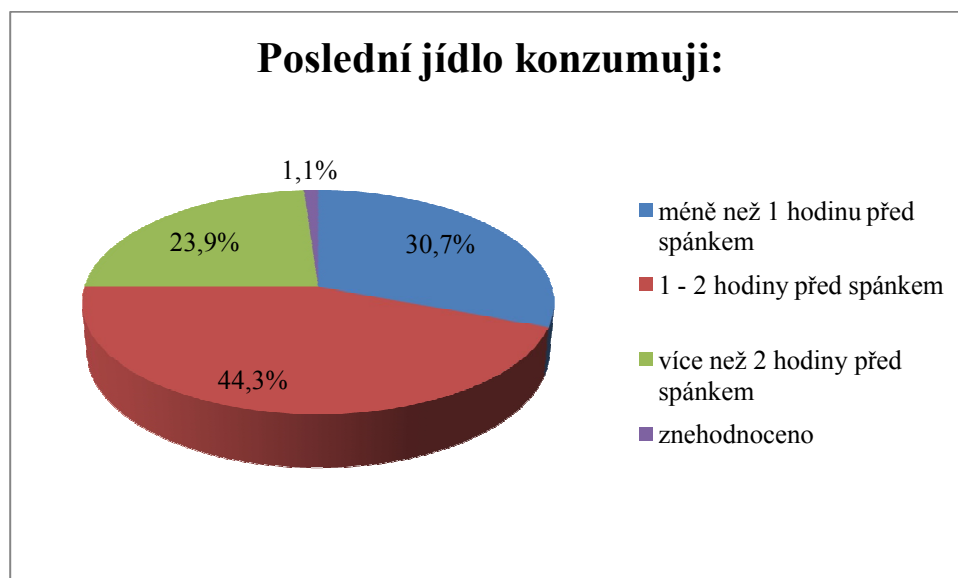
Graf 6 - Kde nejčastěji obědváte ve všední den?

Otázka č. 7: Poslední jídlo konzumuji:

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
méně než 1 hodinu před spánkem	23	42,6	4	11,8	27	30,7
1 - 2 hodiny před spánkem	24	44,4	15	44,1	39	44,3
více než 2 hodiny před spánkem	6	11,1	15	44,1	21	23,9
znehodnoceno	1	1,9	0	0,0	1	1,1
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 9 - Kdy konzumujete poslední jídlo?

V otázce stravování je důležité i to, jaký je časový odstup posledního jídla od spánku, a to zejména z důvodu kvality spánku. Respondenti měli na výběr tři odpovědi - první možnost, odpověď méně než 1 hodinu před spánkem, zvolilo zaokrouhleně 31 % žáků, především chlapců (43 %). Jídlo 1 až 2 hodiny před spánkem konzumuje 44 % dotázaných, přičemž procentuální zastoupení chlapců a dívek je téměř totožné, liší se o pouhé 3 desetiny. Možnost více než 2 hodiny před spánkem zvolilo celkem 21 žáků, tj. 24 %, a to povětšinou dívek. Jedna odpověď byla znehodnocena (nevyplněna).



Graf 7 - Kdy konzumujete poslední jídlo?

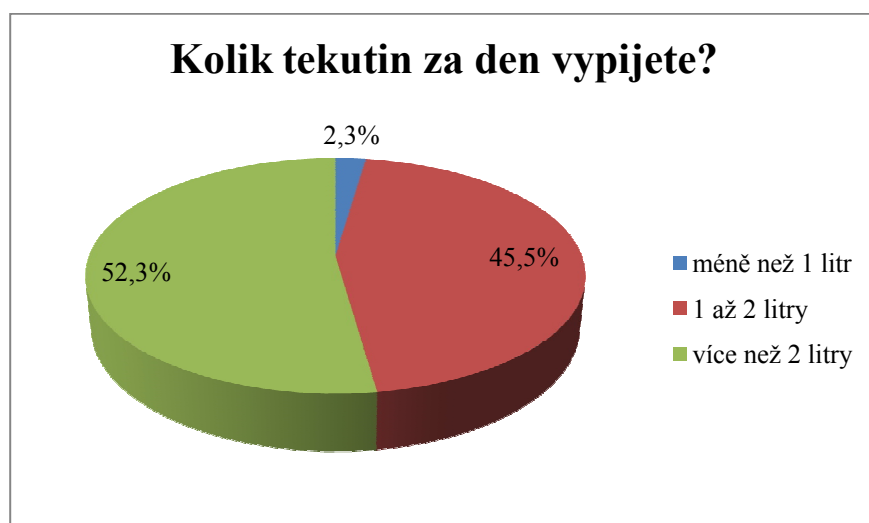
Otázka č. 8: Kolik tekutin za den vypijete?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
méně než 1 litr	0	0,0	2	5,9	2	2,3
1 až 2 litry	18	33,3	22	64,8	40	45,5
více než 2 litry	36	66,7	10	29,4	46	52,3
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 10 - Kolik tekutin za den vypijete?

Jak je to s pitným režimem u žáků středních škol na Roudnicku? Celkem 52 % uvedlo, že vypijí více než 2 litry denně, byli to však zejména hoši (67 %), kteří později v otázce č. 13 ohledně aktivit, kterými podporují své zdraví, uváděli zejména pohyb – takto si lze odůvodnit jejich dostatečný příjem tekutin. Dívky, které vypijí více než 2 litry, bylo v porovnání s hochy pouze 29 %. 1 až 2 litry tekutin vypije zaokrouhleně 46 respondentů, méně než 1 litr pouze 2 % (samé dívky).

Na otázku navazuje další, která se týká druhu nápojů, protože nezáleží samozřejmě pouze na množství pitného režimu, ale také na jeho kvalitě.



Graf 8 - Kolik tekutin za den vypijete?

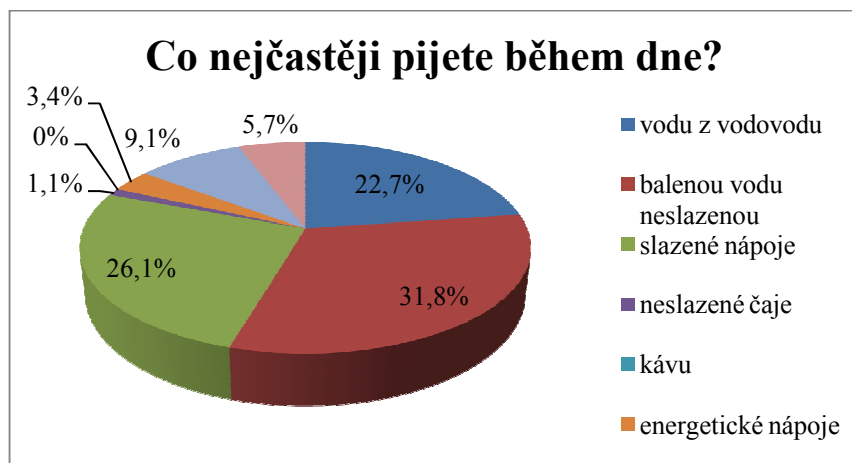
Otázka č. 9: Co nejčastěji pijete během dne?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
vodu z vodovodu	9	16,7	11	32,4	20	22,7
balenou vodu neslazenou	13	24,1	15	44,1	28	31,8
slazené nápoje (př. Coca-cola, Fanta, Sprite, Pepsi)	20	37,0	3	8,8	23	26,1
neslazené čaje	1	1,9	0	0,0	1	1,1
kávu	0	0,0	0	0,0	0	0,0
energetické nápoje (př. Red Bull, Big Shock, Semtex)	2	3,7	1	2,9	3	3,4
jiné	6	11,1	2	5,9	8	9,1
znehodnoceno	3	5,6	2	5,9	5	5,7
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 11 - Co nejčastěji pijete během dne?

Z celkového vyhodnocení plyne, že nejčastěji pitým nápojem během dne jsou balené neslazené vody (32 %), poté slazené nápoje (26 %) a voda z vodovodu (23 %). 1 respondent označil možnost neslazených čajů (1 %), 3 respondenti nejčastěji během dne požívají energetické nápoje (3 %). 6 % odpovědí bylo znehodnocených a 9 % uvedlo jednu z následujících variant: minerálka; Rajec; ochucené vody; voda + sirup; slazené nápoje + někdy energy; voda z vodovodu + minerálky; šťáva.

Jsou zde ale rozdíly v preferencích mezi dívkami a chlapci. Nejčastějším nápojem u dívek byla balená voda neslazená – 15x (44 %), zatímco chlapci tuto odpověď volili pouze 13x (24 %). Naproti tomu, u chlapců, byly nejčastější slazené nápoje typu Coca-cola, Fanta, Sprite – 20 respondentů (37 %), dívky tuto možnost označily pouze 3x (9 %). Můžeme říci, že dívky jsou na tom s volbou tekutin lépe, protože dohromady 76 % z nich preferuje vodu z vodovodu nebo balenou vodu neslazenou, zatímco u chlapců tyto sečtené možnosti činily 41 %.



Graf 9 - Co nejčastěji pijete během dne?

Otázka č. 10: Kolik ovoce a zeleniny za den zkonsumujete?

a) Ovoce

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
méně než jedna hrst	23	42,6	16	47,1	39	44,3
jedna až dvě hrsti	25	46,3	18	52,9	43	48,9
více jak dvě hrsti	6	11,1	0	0,0	6	6,8
celkem	54	100	34	100	88	100

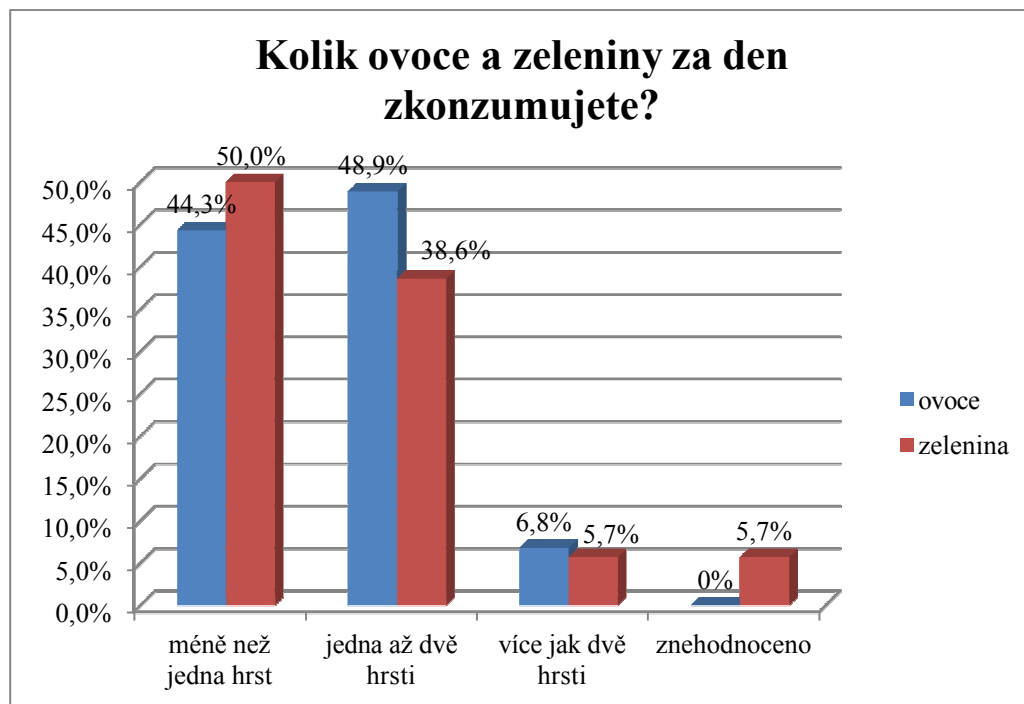
Tabulka 12 - Kolik ovoce za den zkonsumujete?

b) Zelenina

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
méně než jedna hrst	24	44,4	20	58,8	44	50,0
jedna až dvě hrsti	24	44,4	10	29,4	34	38,6
více jak dvě hrsti	2	3,7	3	8,8	5	5,7
znehodnoceno	4	7,4	1	2,9	5	5,7
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 13 - Kolik zeleniny za den zkonsumujete?

Za jeden den zkonsumují respondenti nejčastěji jednu až dvě hrsti ovoce (49 %) a méně než jednu hrst zeleniny (50 %). Méně než jednu hrst ovoce zkonsumuje 44 % žáků, více jak dvě hrsti ovoce pouze 7 %. Jednu až dvě hrsti zeleniny za den sní 39 % respondentů, více jak dvě hrsti zeleniny 6 %. 5 odpovědí u zeleniny bylo znehodnoceno (nezodpovězeno).



Graf 10 - Kolik ovoce a zeleniny za den zkonsumujete?

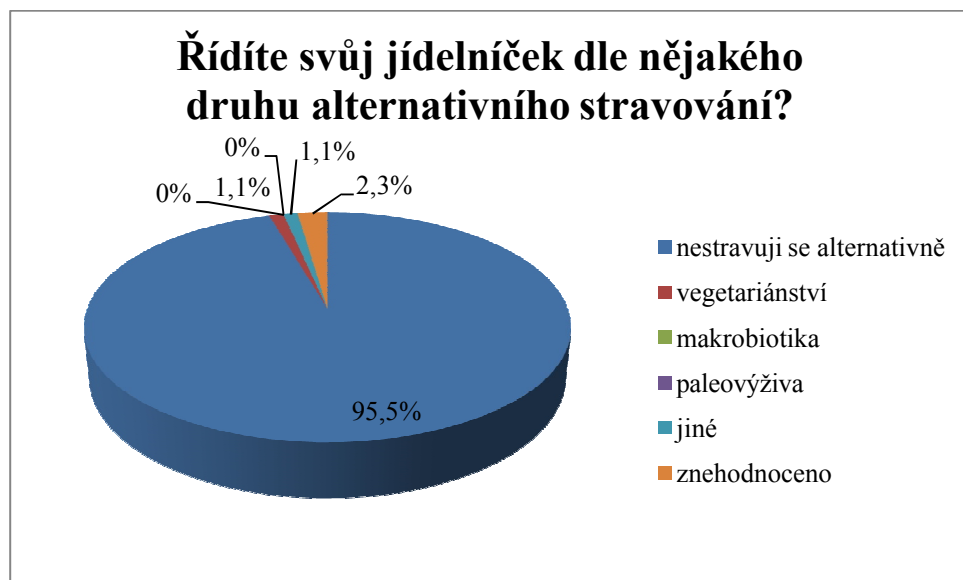
Otázka č. 11: Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování?
Pokud ano, dle jakého?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
nestravuji se alternativně	51	94,4	33	97,1	84	95,5
vegetariánství	0	0,0	1	2,9	1	1,1
makrobiotika	0	0,0	0	0,0	0	0,0
paleovýživa	0	0,0	0	0,0	0	0,0
jiné	1	1,9	0	0,0	1	1,1
znehodnoceno	2	3,7	0	0,0	2	2,3
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 14 - Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování?

Celých 84 respondentů, tj. 95 %, uvedlo, že se nestravuje alternativně. Z toho jasně vyplývá, že se ve většině případů žáci neodlišují od svých spolužáků alternativními stravovacími směry. Můžeme předpokládat, že jim alternativní strava, jako je vegetariánství a jeho různé formy, makrobiotika, paleovýživa a další směry, není doma nabízena, či nabídnuta byla, ale neobstála. Je však možné, že k ní během let respondenti sami dospějí svým rozhodováním.

Pouze jedna žákyně označila odpověď vegetariánství, dvě odpovědi u chlapců byly znehodnoceny (nevybrána ani jedna možnost) a jeden žák uvedl, že se stravuje dle „jídelníčku na míru – fitness“.



Graf 11 - Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování?

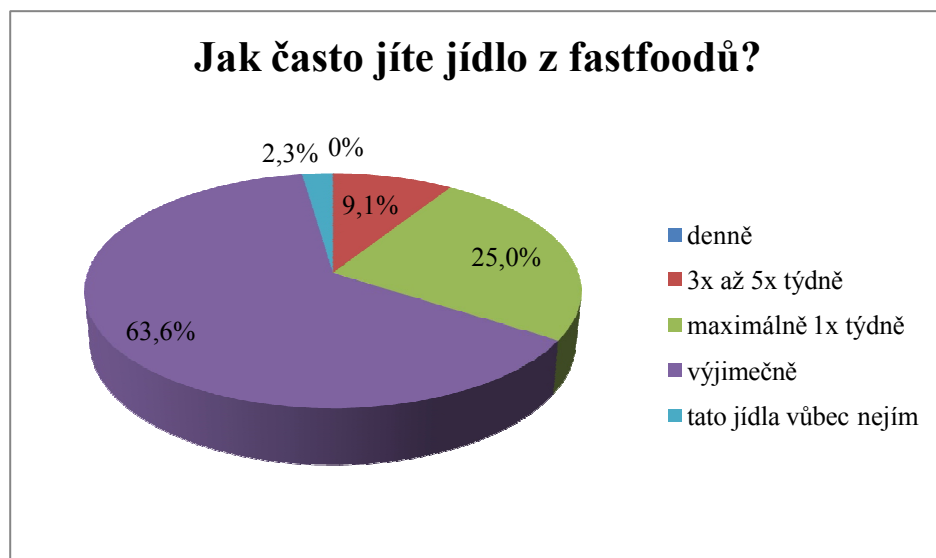
Otázka č. 12: Jak často jíte jídlo z fastfoodů?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
denně	0	0,0	0	0,0	0	0,0
3x až 5x týdně	7	13,0	1	2,9	8	9,1
maximálně 1x týdně	16	29,6	6	17,6	22	25,0
výjimečně	31	57,4	25	73,5	56	63,6
tato jídla vůbec nejím	0	0,0	2	5,9	2	2,3
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 15 - Jak často jíte jídlo z fastfoodů?

Je fastfood u roudnických žáků oblíben? Dle mého šetření nikoli. Denně se zde nestravuje ani jeden respondent. 3x až 5x týdně do fastfoodových zařízení zajde z 88 respondentů pouze 9 %, přitom chlapců bylo 13 % a dívek o 10 % méně. Nanejvýš 1x týdně odpověděla čtvrtina žáků – 25 %.

Zvítězila možnost výjimečně – odpovědělo tak 56 dotazovaných žáků, tj. 64 %. Pouze 2 žákyně označily možnost, že jídla z fastfoodu vůbec nekonzumují – z celkového počtu jsou to zaokrouhleně 2 %.



Graf 12 - Jak často jíte jídlo z fastfoodů?

Otázka č. 13: Co děláte pro své zdraví?

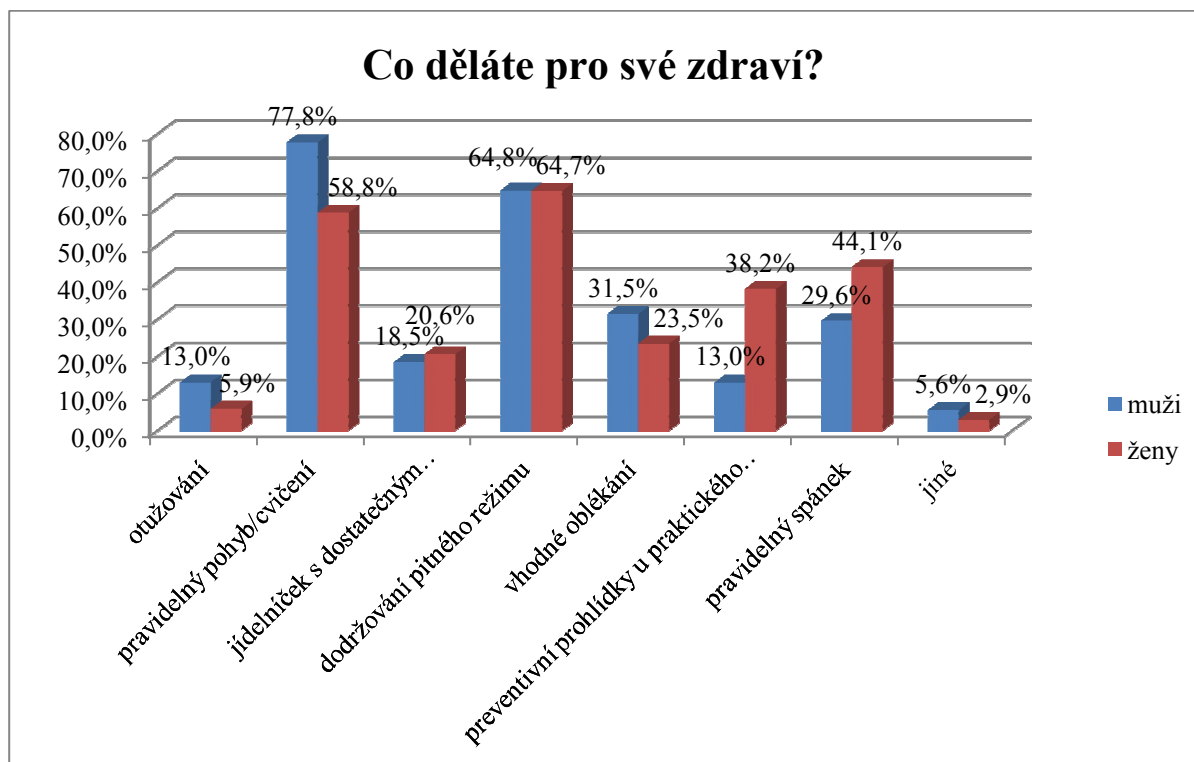
	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
otužování	7	13,0	2	5,9	9	10,2
pravidelný pohyb/cvičení	42	77,8	20	58,8	62	70,5
jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů	10	18,5	7	20,6	17	19,3
dodržování pitného režimu	35	64,8	22	64,7	57	64,8
vhodné oblékání	17	31,5	8	23,5	25	28,4
preventivní prohlídky u praktického lékaře	7	13,0	13	38,2	20	22,7
pravidelný spánek	16	29,6	15	44,1	31	35,2
jiné	3	5,6	1	2,9	4	4,5

Tabulka 16 - Co děláte pro své zdraví?

Otázka „Co děláte pro své zdraví?“ je rozsáhlá, neboť na ni mohli žáci odpovídat jednou až třemi možnostmi. Z celkového počtu respondentů se nejvíce žáci věnují pravidelnému pohybu, který je částečně zajišťován školou formou tělesné výchovy, ale také různými sportovními centry, kterých je v Roudnici nad Labem a jejím blízkém okolí hojně (fotbalové hřiště, zimní stadion, fitness centrum, plavecký bazén, pohybové kroužky v DDM, atp.), či vlastními aktivitami jedinců (např. jízda na in-line bruslích, skatu, běh). Pravidelný pohyb/cvičení označilo 62 žáků (71 %).

Další velmi častou odpovědí bylo dodržování pitného režimu – 57 odpovědí (65 %). Tato otázka nepřímě navazuje na otázku č. 8 - Kolik tekutin za den vypijete?, kde 36 respondentů – chlapců a 10 respondentů - dívek uvádí, že vypijí více než 2 litry. Dalších 40 respondentů pak v otázce č. 8 odpovědělo, že za den vypijí 1 – 2 litry, ovšem nelze zde posoudit, kdo se blíží víc ke dvěma litrům tekutin a kdo naopak je blíže jednomu litru. Navíc také pitný režim závisí na typu tekutin – rozdíl je, zda žáci pijí pitnou vodu, nebo např. kávu a slazené nápoje kolového typu.

31 respondentů (35 %) uvedlo, že pravidelně spí; 25 respondentů (28 %) označilo možnost vhodného oblékání. Následně podle počtu hlasů žáci uváděli preventivní prohlídky u praktického lékaře (23 %), jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů (19 %), otužování (10 %) a jiné (5 %), kde se objevily následující odpovědi: fotbal; fotbal + posilovna; osobní hygiena; jízda na koni.



Graf 13 - Co děláte pro své zdraví?

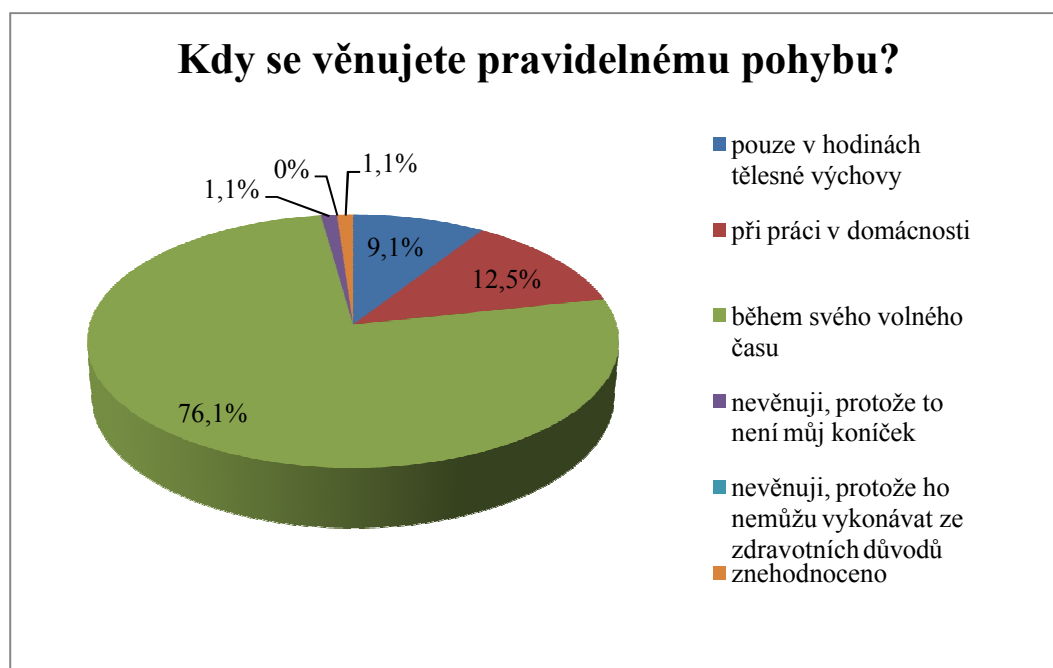
Otázka č. 14: Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
pouze v hodinách tělesné výchovy	5	9,3	3	8,8	8	9,1
při práci v domácnosti	6	11,1	5	14,7	11	12,5
během svého volného času (př. vycházky se psem, běh, návštěva plaveckého bazénu, fitness centra...)	42	77,8	25	73,5	67	76,1
nevěnuji, protože to není můj koníček	0	0,0	1	2,9	1	1,1
nevěnuji, protože ho nemůžu vykonávat ze zdravotních důvodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0
znehodnoceno	1	1,9	0	0,0	1	1,1
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 17 - Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?

76 % respondentů odpovědělo, že se pohybovým aktivitám věnují v rámci svého volného času, jako například venčení psa, běh či návštěva různých sportovišť. Z celkového počtu dívek to je 74 %, a z celkového počtu chlapců to je 78 %, takže můžeme říci, že pohybovým aktivitám se věnují chlapci pouze o trochu více, než dívky.

Dalších 11 respondentů (13 %) označilo odpověď práce v domácnosti, kam bychom mohli zařadit např. úklid a práci na zahradě. Pouze 8 žáků středních škol uvedlo první možnost, a to pouze v hodinách tělesné výchovy, což je dle mého dobré znamení – zaokrouhleně 9 % z celkového počtu respondentů, kteří nejsou motivováni a nemají vztah ke sportovním aktivitám, ať už kolektivním či pro jednotlivce. Jenom jedna žákyně uvedla, že pohyb není její koníček a jedna odpověď – chlapce – byla znehodnocena.



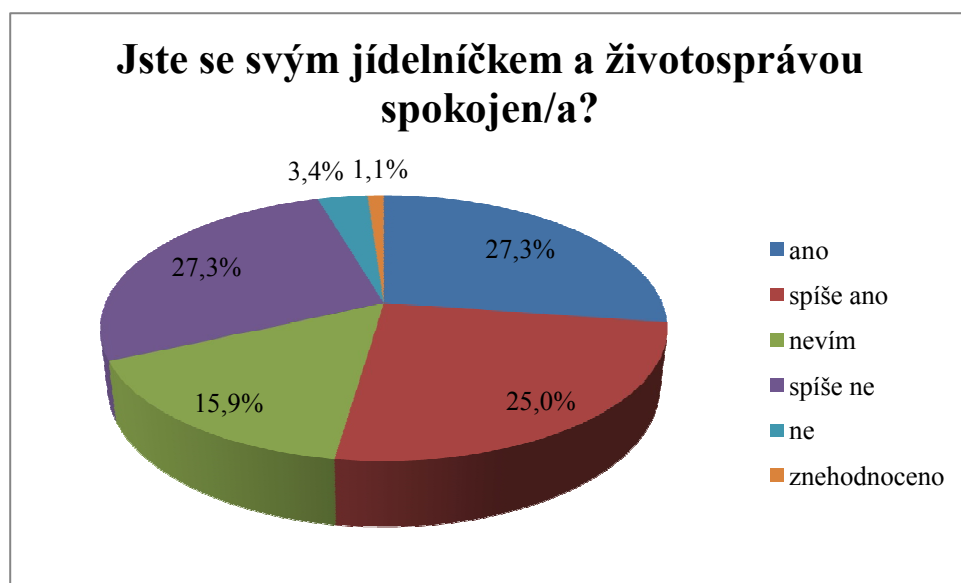
Graf 14 - Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?

Otázka č. 15: Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ano	16	29,6	8	23,5	24	27,3
spíše ano	16	29,6	6	17,6	22	25,0
nevím	8	14,8	6	17,6	14	15,9
spíše ne	12	22,2	12	35,3	24	27,3
ne	1	1,9	2	5,9	3	3,4
znehodnoceno	1	1,9	0	0,0	1	1,1
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 18 - Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?

Celkovou spokojenost (odpověď ano) potvrdilo 24 respondentů, tj. 27 %, stejně jako odpověď spíše ne. Malé pochybnosti o svém jídelníčku a životosprávě má 22 respondentů, tj. 25 % žáků, kteří označili odpověď spíše ano. 16 % respondentů neví, k čemu se přiklání, např. z důvodu nemožnosti objektivně hodnotit své chování v této oblasti – nedostatek informací, či neschopnosti se rozhodnout a sebehodnotit sebe samu. Negativní postoj měli pouze 3 respondenti (3 %), a jedna odpověď byla znehodnocená.



Graf 15 - Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?

Otázka č. 16: Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ano	17	31,5	15	44,1	32	36,4
spíše ano	12	22,2	12	35,3	24	27,3
nevím	13	24,1	3	8,8	16	18,2
spíše ne	5	9,3	2	5,9	7	8,0
ne	7	13,0	2	5,9	9	10,2
celkem	54	100	34	100	88	100

Tabulka 19 - Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?

Dohromady 32 respondentů (36 %) by uvítalo možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací, spolu s dalšími 24 respondenty, kteří jsou spíše pozitivně nakloněni, tvoří už 63 %, tedy více jak polovinu. Je to dobrá zpráva, neboť víme, že jsou žáci tomuto tématu otevření a rádi by načerpali potřebné informace.

18 % dotázaných nevědělo, na kterou stranu se přiklonit, 8 % žáků se ztotožnilo s možností, že by se spíše o tomto tématu nechtěli nic dozvědět a 10 % pak zvolilo zcela negativní možnost, a sice ne.



Graf 16 - Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?

8.3 Vyhodnocení výzkumných otázek šetření

Na základě sebraných dat z dotazníku, jejich vyhodnocení a přepočítání na procenta mohou nyní stanovit závěry k předem daným výzkumným otázkám.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 1

Jaká je denní četnost jídel a pravidelnost ve stravování u respondentů? (otázka č. 1, 2, 4 a 5)

Více jak polovina respondentů (53 %) se stravuje 4x až 5x denně, což můžeme označit jako vhodné. Dle četnosti jídel se pravděpodobně jedná o snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři, což je klasický model, který zajišťuje pravidelnost jídel a jejich dostatečný časový odstup. Co se týče pravidelnosti, jsou tady různé varianty ve všech otázkách, přičemž ale v otázce č. 2 převažuje pravidelnost snídání ve všední den – 42 % respondentů, pouze 18 % snídá pouze o víkendu a 14 % vůbec nesnídá. Co se týče postojů chlapců a dívek, jsou téměř na stejné úrovni. Můžeme tedy všeobecně říci, že snídaně nejsou pravidelné, což je v rozporu s informací Marádové (2010) o tom, že snídaně by měly být vydatnější než večeře.

S ohledem na nepravidelnost snídání většina žáků svačí, neboť v té době už pocítují hlad. Pouze 9 % dotázaných v otázce č. 4 odpovědělo, že svačiny vynechává. Co se týče obědů, hovoříme přibližně o jedné třetině žáků, kteří se stravují pravidelně, přičemž lépe jsou na tom chlapci – pravidelně jich obědvá o 10 % více než dívky. Pouze 1 % oběd nekonzumuje a zbylých 63 % oběd konzumuje více či méně nepravidelně.

Shrnutí: Žáci nejčastěji jí 4x až 5x denně. V oblasti informovanosti a prevence by bylo vhodné zapracovat na snídaňové problematice, protože snídaně často ovlivňuje průběh pravidelnosti, četnosti a skladby jídel během celého dne.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 2

Jaké jsou snídaňové a obědové preference respondentů? Ovlivňuje jejich jídelníček kvalitu spánku? (otázka č. 3, 6 a 7)

V dotazníku byly zjišťovány různé preference dotazovaných respondentů, které doplňovaly informace o jejich nutričním chování. Dle otázky č. 3, která se týkala snídaňových preferencí, se nejvíce žáků ztotožňuje se snídaněmi typu pečivo s uzeninou a sýrem (35 %), následně pak s jogurty a müsli (23 %), přičemž tento typ snídaně preferují více dívky (38 %, chlapci pouze 13 %). Jen minimum odpovědělo, že do své snídaně zařazují ovoce či zeleninu (3,4 %).

Zarážející je, že vzhledem k fungování školních jídelen, zde žáci neobědvají – až 84 % respondentů obědvá ve všední den nejčastěji doma a pouze 6 % ve školní jídelně. Dle mého názoru bychom se touto problematikou měli více zabývat, a to v širším měřítku. Více informací ke školním jídelnám je napsáno v kapitole 9 Návrh doporučení pro praxi.

Co se týče posledního jídla, jsou to častěji dívky, které konzumují jídlo delší dobu před spaním – odpovědi 1 až 2 hodiny a více jak 2 hodiny obdržely shodně 44 % hlasů. U chlapců to bylo nejvíce méně než hodinu (43 %) a 1 až dvě hodiny (44 %). To může ovlivnit kvalitu jejich spánku a také následně průběh stravování během dalšího dne.

Shrnutí: Jelikož jsou snídaně u žáků nepravidelné, měla by se v této problematice žákům vysvětlit vhodná skladba snídaní. Doporučila bych také se plošně zaměřit na důvody nenavštěvování školních jídelen.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 3

Dodržují respondenti pitný režim a vybírají si vhodné tekutiny, nebo preferují slazené, kofeinové či energetické nápoje? (otázka č. 8 a 9; vazba na otázku č. 13)

Dle dokumentu Léto a pitný režim Ministerstva zdravotnictví České republiky by se pitný režim měl pohybovat od 2 do 2,5 litru při běžných klimatických podmínkách a zátěži člověka. Více by pak člověk měl vypít zejména ve vedrech a při zvýšené fyzické zátěži. Proto na otázku můžeme odpovědět, že více jak polovina dotázaných (52 %) toto doporučení splňuje, dalších 46 % se blíží vhodnému standardu. Pouze 2 % dotázaných (dívky) toto nedodržuje. Dle výsledků dotazníkového šetření jsou na tom s pitným režimem chlapci lépe, i když v otázce č. 13 uváděli jak chlapci, tak dívky shodně pitný režim, jako jednu z aktivit, kterou podporují své zdraví.

Co se týče preferencí, chlapci nejčastěji během dne pijí slazené nápoje typu Coca-cola, Fanta, Sprite, což není vhodné kvůli obsaženému cukru; dívky naopak balenou vodu neslazenou, což je přijatelnější varianta. Také oproti chlapcům pijí častěji vodu z vodovodu (32 %, chlapci pouze 17 %) a minimálně slazené nápoje (pouze 3 dívky z 34).

Shrnutí: Chlapci dodržují pitný režim lépe, než dívky, ale oproti nim si vybírají nevhodnější nápoje, a to zejména slazené, které díky obsaženému cukru podporují pocit žízně a také mají velkou energetickou hodnotu.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 4

V jakém množství konzumují respondenti ovoce a zeleninu? Je rozdíl v příjmu vitamínů mezi muži a ženami? (otázka č. 10a), 10b); vazba na otázku č. 13)

Poměr ovoce a zeleniny by měl být v denním příjmu 2:1, dle Pánka (2002) by to mělo být cca 400 až 500g zeleniny za den, tudíž dle poměru zároveň 200 – 250g ovoce. Významnými složkami v ovoce a zelenině pak je zejména voda, vitamíny a vláknina.

Výsledkům dotazníku to neodpovídá, protože víme, že nejvíce žáků zkonzumuje jednu až dvě hrsti ovoce a méně než jednu hrst zeleniny. Chlapci přitom preferují 1 až 2 hrsti ovoce (46 %) a do dvou hrstí zeleniny (shodné odpovědi méně než 1 hrst a 1 až 2 hrsti – 44 %). Dívky taktéž nejčastěji konzumují 1 – 2 hrsti ovoce (53 %), zeleniny však méně než hrst (59 %).

V otázce

č. 13 pak 17 respondentů (19 %) bylo toho názoru, že konzumují jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů.

Shrnutí: Snahy by měly vést ke zvýšení přitažlivosti, a tudíž i konzumace zeleniny, neboť ji žáci konzumují méně, než ovoce, což neodpovídá vhodným poměrům.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 5

Jak se staví respondenti k fastfoodovým pokrmům? Konzumují fastfoodová jídla často nebo se raději přiklání k alternativním směrům? (otázka č. 11 a 12, vazba na otázku č. 3, 4 a 6)

Co se týče fastfoodového stravování, jsou na tom žáci středních škol na Roudnicku poměrně dobře. Nejvíce z nich (64 %) uvedlo, že tato jídla konzumují pouze výjimečně (otázka č. 12). Tento výsledek potvrzují i další otázky, a to otázka č. 3, kdy pouze 2 % respondentů (2 chlapci) uvedla, že preferují snídani typu fastfood; dále otázka č. 4 – svačina z automatu či rychlého občerstvení (14 % - 6 chlapců a 6 dívek) a následně i otázka č. 6, kde respondenti sdělili, že ani jeden z nich neobědvá v zařízení fastfoodového typu.

K alternativním směrům ve stravování respondenti vůbec neinklinují, 96 % z nich se alternativně nestravuje. Z 88 dotazníků se pouze v jednom vyskytla označená odpověď vegetariánství, a to u dívky. Můžeme tedy předpokládat, že touha odlišit se u adolescentů na Roudnicku nespočívá v jejich jídelníčku, ale v jiných oblastech života, jako je např. styl oblékání, hudba, záliby.

Shrnutí: Fastfood není pro žáky na Roudnicku přitažlivý, jídla z rychlého občerstvení konzumují žáci spíše výjimečně. Podobně je na tom i alternativní stravování – většina žáků se nestravuje ani jedním z uvedených alternativních směrů.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 6

Jakými aktivitami respondenti podporují své zdraví? Věnují se pravidelnému pohybu? (otázka č. 13 a 14)

Respondenti se nejvíce věnují pohybu (71 %), což můžeme označit za velmi přijatelné, neboť pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu a podporuje důležité procesy jako např. správné trávení. Sami respondenti pak uvádějí, že se inklinují k určitým sportovním aktivitám – fotbalu, jízdě na koni, tréninku v posilovně, které probíhají v jejich volném čase (76 %). Pouze 8 z 88 dotázaných (9 %) uvedlo, že se pohybu věnují pouze v hodinách tělesné výchovy v rámci školního vyučování a 13 % při práci v domácnosti.

65 % respondentů pak uvedlo, že dodržují pitný režim. Jak jsme již výše zjistili, jsou to především ale chlapci (67 %), kteří vypijí za den více než dva litry tekutin, přičemž ale nejvíce preferují slazené nápoje, poté balenou vodu neslazenou a následně vodu z vodovodu. Dalšími aktivitami, kterými respondenti podporují své zdraví, dle počtu hlasů jsou: pravidelný spánek (35 %), vhodné oblékání (28 %), preventivní prohlídky u praktického lékaře (23 %), jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů (19 %), otužování (10 %), jiné (5 %).

Shrnutí: Respondenti podporují své zdraví nejčastěji pravidelným pohybem a pitným režimem. Pravidelnému pohybu se věnují tři čtvrtiny žáků ve svém volném čase, ostatní pouze při práci v domácnosti nebo v hodinách tělesné výchovy.

Vyhodnocení výsledků s ohledem na výzkumnou otázku č. 7

Jsou respondenti spokojeni se svou životosprávou a chtějí se o ní dozvědět více informací? (otázka č. 15 a 16)

Celková spokojenost se vyskytuje u 27 % respondentů, dalších 25 % z nich k ní inklinuje (odpověď spíše ano). Více spokojení jsou chlapci, odpověď ano i spíše ano shodně obdržely 30 %; tj. ve výsledku 60 %, u dívek ano 24 %, spíše ano 18 %; tj. ve výsledku 42 %. U dívek převažovala odpověď spíše ne – 35 % respondentek, chlapci pouze 22 %. Z toho můžeme usoudit, že chlapci jsou celkově spokojenější se svým jídelníčkem a životosprávou, zatímco dívky jsou k sobě v tomto ohledu kritičtější, přičemž v tom patrně hrají roli i média.

Na to navazuje i další otázka a to, zda se o životosprávě chtějí žáci dozvědět více informací – jelikož dívky nebyly předtím spokojené, celkem 44 % z nich by o této problematice chtělo načerpat více znalostí, dalších 35 % odpovědělo spíše ano; ve výsledku je k následné navrhované činnosti nakloněno 79 % dívek, tedy více jak tři čtvrtiny. U chlapců to v součtu dělá 54 %, tedy 4 % přes polovinu celkových hlasů.

Shrnutí: Žáci – chlapci jsou převážně spokojeni se svou životosprávou, zatímco nejčastější odpověď dívek byla spíše ne. Obě strany, jak chlapci, tak dívky, jsou nakloněni získat další vědomosti o této problematice, což je velmi pozitivní výsledek pro následující postup.

9 Návrh doporučení pro praxi

Výsledky získané metodou dotazníkového šetření poskytly údaje, které jsou východiskem pro realizaci doporučujících aktivit pro praxi. Z otázky č. 16 dotazníkového šetření vyplynulo, že 32 žáků středních škol by uvítalo možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací, 24 žáků pak označilo možnost spíše ano. Celkově je to 56 žáků, zaokrouhleně 64 % dotazovaných, tj. více jak polovina žáků, kteří jsou tomu nakloněni. Z tohoto důvodu bych doporučila školám v Roudnici nad Labem realizaci seminářů na téma zdraví, životospráva a stravování, ale i s tím souvisejících poruch příjmu potravy, aby se žáci středních škol dozvěděli více informací o této problematice.

9.1 Základní osnova seminářů

Časový harmonogram: Délka jednoho semináře by byla přibližně 2 až 3 vyučovací hodiny, rozpětí udávám zejména kvůli možným dotazům žáků a jejich aktivitě při činnostech. Seminář by byl realizován v průběhu školního roku v rámci vyučování, nejlépe až v druhém pololetí, aby se žáci (zejména 1. ročníků) seznámili mezi sebou. Tím by došlo k částečně k eliminaci ostýchavosti a problémům s komunikací, jelikož seminář má interaktivní charakter.

Vedoucí semináře: Semináře by zařizoval vždy školní metodik prevence ve spolupráci s pracovníkem pedagogicko-psychologické poradny Roudnice nad Labem, a to zejména z důvodu zajištění stejného průběhu seminářů pro žáky, součinnosti škol a plošného vyhodnocení výsledků.

Účastníci semináře: Semináře jsou určeny pro žáky středních škol na Roudnicku, tj. pro žáky Gymnázia, Vyšší odborné školy a střední odborné školy a Střední odborné školy a středního odborného učiliště. Věk účastníků se pohybuje přibližně od 15 do 19 let a program semináře tomu bude přizpůsoben.

Cíl semináře: V rámci semináře získají žáci potřebné informace a větší povědomí ohledně otázek stravování, životosprávy. Rozšíří si znalosti fyziologie lidského těla a uvědomí si svoji roli v oblasti výživy. V neposlední řadě si rozšíří poznatky o poruchách příjmu potravy - mentální anorexii a bulimii.

Program semináře: Vlastní průběh semináře je rozdělen do několika částí, a to:

- a) úvodní prezentace semináře a seznámení žáků s jeho průběhem, aby věděli, co mohou očekávat;
- b) zjištění základních informací ohledně stravování žáků (př. zvedání rukou, rozcvička formou hry: „Vymění si místo ti, kteří rádi pijí Coca-colu...“), které aktivně vtáhnou účastníky do semináře;
- c) vlastní výklad týkající se výživy a zdravé životosprávy s otázkami žáků k tématu;
- d) příprava žáků jednoduché a přitom chutné zdravé svačiny (neopomenutí hygienických požadavků);
- e) vlastní výklad zaměřený na poruchy příjmu potravy, rozdání informačních brožurek, otázky žáků k tématu;
- f) zhodnocení semináře (viz níže), upozornění na zařazení těchto informací na školní web (viz 9.2 Další podpůrná činnost) a rozloučení s žáky.

Zhodnocení semináře: Na závěr, abychom mohli posoudit úspěšnost a vhodnost semináře, ale také případně další potřebu preventivní činnosti, žáci vyplní sestavený dotazník, rozdělený na dvě části. První část je odezvou na nově získané informace (testována pozornost žáků), naopak druhá část se zabývá provedením semináře a potřebami žáků – co je na semináři zaujalo a co naopak, zda se setkali s PPP, jaké další informace by se chtěli dozvědět a také prostor pro volné otázky – na co by chtěli znát odpověď, ale bojí se zeptat.

Na základě vyhodnocení odpovědí žáků, by pak škola zastoupená metodikem prevence ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou stanovila další postup.

9.2 Další podpůrná činnost

Aby preventivní a osvětová činnost byla co nejvíce komplexní, je nutné se zaměřit na další aktivity vhodné k podpoře žáků vést zdravý životní styl. Potřebné je zaměřit se na školní stravování, tj. získání informací, proč žáci nenavštěvují školní jídelny a dávají přednost radši jinému typu stravování (viz otázka č. 6). Možností je zde mnoho, např.

- a) cena, která je však oproti nákupu v automatech, obchodech či rychlém občerstvení přijatelná,
- b) obliba jídel,
- c) časová náročnost,
- d) kvalita a zajímavost prostředí,
- e) vliv vrstevníků.

Dále doporučuji zaměřit se na školní prostředí – potravinové a nápojové automaty, které jsou v současné době ožehavým tématem na mnoha školách z důvodu jejich nezdravého obsahu; například nápojové automaty nabízející kávu, energetické nápoje nebo třeba slazené nápoje (Fanta, Sprite aj.), které nejsou z hlediska denního pitného režimu vhodné, a potravinové automaty nabízející mnoho cukrovinek - přitom dle **vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování** by prodáváný sortiment měl odpovídat zásadám zdravé výživy. MŠMT⁶ na to reaguje **novelou školského zákona č. 82/2015 Sb.**, která zakazuje jakoukoli reklamu a prodej potravin, které jsou v rozporu se zdravým stravováním dětí, žáků a studentů. Jakmile by tomu tak bylo, dopustil by se provozovatel dané stravovací služby správního deliktu.

Nad směřováním žáků ke zdravé výživě spolupracuje MŠMT ČR s MZ ČR, které v rámci **programu Zdraví 2020** udává seznam vhodných potravin a nápojů do školních automatů či bufetů (Doporučení MZ k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy).

Taktéž je vhodné zařadit na školní weby informace o této problematice, aby se žáci, nebo i případně jejich rodiče, mohli v klidu, samostatně podívat na potřebné údaje, a to zejména prostřednictvím odkazů na spolehlivé zdroje o výživě a problematice PPP. Možné je založit i online anonymní schránku dotazů, která by probíhala formou otázek a odpovědí (diskuze) na školním webu a zařadit tuto činnost k náplni práce školního metodika prevence.

⁶ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

10 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo získat údaje od žáků středních škol na Roudnicku týkající se jejich nutričního chování a životosprávy. Práce byla rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. Na základě uvedených zdrojů bylo v úvodní teoretické části popsáno období adolescence, aby došlo k přiblížení se tomuto vývojovému období. Jelikož je to období plné napětí, změn a nerovnováhy, i tyto aspekty jsou zmíněny, neboť spolu s rodinným zázemím, školním prostředím a vrstevníky ovlivňují stravování a životosprávu adolescentních jedinců. Jako největší riziko v tomto období byly uvedeny poruchy příjmu potravy, a to mentální anorexie, mentální bulimie, ortorexie a bigorexie, o kterých by nejen adolescenti a jejich rodiče, ale i široká veřejnost, měli mít znalosti, aby docházelo včas k jejich odhalení. V neposlední řadě byly popsány tři typy alternativního stravování, ke kterým by mohli adolescentní jedinci pravděpodobně směřovat, včetně jejich kladů a záporů.

Praktická část se věnovala nutričnímu chování a životosprávě konkrétních jedinců, a to žákům středních škol připravujících se na povolání či budoucí studium na vysokých školách. Podmínkou bylo, aby byli aktivní v denním studiu na jedné ze tří státních škol ve městě Roudnici nad Labem, které se nachází v okrese Litoměřice v Ústeckém kraji. Na základě stanovení sedmi výzkumných otázek byla provedena metoda dotazníkového šetření, jejíž vyhodnocení proběhlo jak celkově, tak na základě pohlaví, aby mohla být patrná jinakost či stejnost ve stravování a životosprávě žáků. Údaje byly znázorněny v tabulkách a pro lepší přehlednost i v grafech, jejichž seznam je uvedený na konci této práce.

Pro úplnou kompletnost bakalářské práce byla po zhodnocení dotazníku stanovena navrhovaná činnost, která by se měla zaměřit na tuto problematiku, a to konkrétně semináře na uvedených školách, které by rozvíjely povědomí žáků o zásadách vhodného stravování v jejich věku. Byla doporučena další podpůrná činnost, na níž by se město a vedení jednotlivých škol spolu s metodiky prevence mělo zaměřit – konkrétně problematika školního stravování, a to školních jídelen a potravinových či nápojových automatů. Nestačí totiž pouze „vyškolení“ adolescentních jedinců, nutné je taktéž podporující zdravé prostředí, ať už v rodinném kruhu či ve školním prostředí. Je totiž zcela nežádoucí, aby u adolescentů přetrvávaly nevhodné stravovací návyky, neboť by to u nich mohlo vést k různým onemocněním a zdravotním omezením, ale také k šíření tohoto špatného chování vůči dalším generacím.

11 Literatura

a) Monografie:

DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-251-3.

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1057-9.

FOŘT, P., MACH, I. *Nevíte, co jíte*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

HEJDA, S. *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum, 1985. ISBN 08-086-84.

HRABAL, V., HELUS, Z. *Sociální psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 17-260-87.

KRANZOVÁ, R., MALONEY, M. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-248-0.

KRCH, F. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-627-7.

KRCH, F. *Bulimie*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0527-3.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

KUSHI, M. *Cukr a sůl, dva bílé jedy*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-202-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.

MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02-5.

MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.

MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-7368-035-1.

PÁNEK, J. A KOL. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

PAPEŽOVÁ, H. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.

ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.

ŠTICHOVÁ, Z. Krize ve vztahu k poruchám příjmu potravy. In: VODÁČKOVÁ, D., A KOL. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

b) Periodika:

KOPEC, K. Ovoce a zelenina v paleodietě. *Výživa a potraviny*. 2008, č. 5. ISSN 1211-846X.

KRCH, F. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie*. 2000, č. 4. ISSN 1211-7579.

MARTYKÁNOVÁ, L., PISKÁČKOVÁ, Z. Orthorexie a bigorexie – méně známé formy poruch příjmu potravy. *Výživa a potraviny*. 2010, č. 1. ISSN 1211-846X.

PEKAŘ, T. Vegetariáni a vitamin B12. *Prameny zdraví*. 2010, č. 1. ISSN 1803-5973.

c) Internetové zdroje:

Gymnázium Roudnice nad Labem. *Základní informace*. [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupný z: <<http://www.gym-rce.cz/cz/o-skole/zakladni-informace/>>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. *Metodické dokumenty (doporučení a pokyny)*. [online]. [cit. 2015-06-10]. Dostupný z: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporučení-a-pokyny?highlightWords=minim%C3%A1ln%C3%AD+preventivn%C3%AD+program>>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. *Novela školského zákona č. 82/2015 Sb.* [online]. [cit. 2015-06-29]. Dostupný z: <<http://www.msmt.cz/file/35181/>>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování.* [online]. [cit. 2015-06-25]. Dostupný z: <<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-o-skolnim-stravovani?highlightWords=107%2F2005>>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. *Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování.* [online]. [cit. 2015-06-25]. Dostupný z: <<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-kterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=107%2F2008>>

Ministerstvo zdravotnictví ČR. *Doporučení MZ k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy.* [online]. [cit. 2015-06-21]. Dostupný z: <http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/doporuceni-mz-k-regulaci-nabidky-sortimentu-potravin-v-souladu-se-zasadami-zdrav_9386_3016_5.html>

Ministerstvo zdravotnictví ČR. *Léto a pitný režim.* [online]. [cit. 2015-06-12]. Dostupný z: <http://www.mzcr.cz/dokumenty/leto-a-pitny-rezim_7951_865_1.html>

Scolarest – zařízení školního stravování. *Informace o systému školního stravování.* [online]. [cit. 2015-05-02]. Dostupný z: <<http://www.scolarest.cz/>>

Střední odborná škola a střední odborné učiliště. *Přehled vzdělávacích programů a možný počet přijatých žáků.* [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupný z: <<http://sosasource.cz/index-2.html>>

Ústav zdravotnických informací a statistiky. *MKN 10 Tabelární část.* [online]. [cit. 2015-06-15]. Dostupný z: <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/F50-F59.html>>

Vyšší odborná škola a střední odborná škola Roudnice nad Labem. *Obory vzdělání SOŠ.* [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupný z: <<http://vosasos.cz/index.php/sos/obory-vzdelani-sos>>

12 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Stravovací možnosti žáků ve městě Roudnice nad Labem	30
Tabulka 2 - Specifikace respondentů	31
Tabulka 3- Kolikrát denně jíte?.....	32
Tabulka 4 - Snídáte pravidelně každé ráno?	33
Tabulka 5 - Pokud snídáte, čemu dáváte přednost?	34
Tabulka 6 - Svačíte ve škole mezi vyučováním?	35
Tabulka 7 - Obědváte pravidelně?.....	36
Tabulka 8 - Kde nejčastěji obědváte ve všední den?.....	37
Tabulka 9 - Kdy konzumujete poslední jídlo?.....	38
Tabulka 10 - Kolik tekutin za den vypijete?.....	39
Tabulka 11 - Co nejčastěji pijete během dne?	40
Tabulka 12 - Kolik ovoce za den zkonsumujete?	41
Tabulka 13 - Kolik zeleniny za den zkonsumujete?	41
Tabulka 14 - Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování?	42
Tabulka 15 - Jak často jíte jídlo z fastfoodů?.....	43
Tabulka 16 - Co děláte pro své zdraví?	44
Tabulka 17 - Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?	46
Tabulka 18 - Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?	47
Tabulka 19 - Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?	48

13 Seznam grafů

Graf 1 - Kolikrát denně jíte?	32
Graf 2 - Snídáte pravidelně každé ráno?.....	33
Graf 3 - Pokud snídáte, čemu dáváte přednost?.....	34
Graf 4 - Svačíte ve škole mezi vyučováním?.....	35
Graf 5 - Obědváte pravidelně?	36
Graf 6 - Kde nejčastěji obědváte ve všední den?	37
Graf 7 - Kdy konzumujete poslední jídlo?.....	38
Graf 8 - Kolik tekutin za den vypijete?	39
Graf 9 - Co nejčastěji pijete během dne?.....	40
Graf 10 - Kolik ovoce a zeleniny za den zkonzumujete?	41
Graf 11 - Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování?	42
Graf 12 - Jak často jíte jídlo z fastfoodů?	43
Graf 13 - Co děláte pro své zdraví?.....	45
Graf 14 - Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?.....	46
Graf 15 - Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?.....	47
Graf 16 - Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?	48

14 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Sestavený dotazník

Příloha č. 2 – Ukázky vyplněných dotazníků

Příloha č. 1 – Sestavený dotazník

DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze a touto cestou Vás chci požádat o vyplnění dotazníku, který se zabývá problematikou **stravování a životosprávy**. Předem Vás ujišťuji, že se jedná o **anonymní dotazník**, jehož výsledky budou použity pouze v mé bakalářské práci. Vyplňování Vám nezabere více než 5 minut. Prosím Vás o důkladné přečtení a následně pravdivé zodpovězení mých otázek. **Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte vždy pouze jednu z nabízených možností.**

Děkuji, Markéta Kulasová.

Identifikační údaje:

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena **Věk:**.....

1. Kolikrát denně jíte?

- ☐ 1x až 3x denně
- ☐ 4x až 5x denně
- ☐ 6x a více za den

2. Snídáte pravidelně každé ráno?

- ☐ ano, *snídám doma*
- ☐ ano, snídani konzumuji ve škole
- ☐ snídám pouze o všední dny (pondělí – pátek)
- ☐ snídám pouze o víkendu
- ☐ nesnídám pravidelně
- ☐ nesnídám vůbec

3. Pokud snídáte, čemu dáváte přednost? Zaškrtněte, prosím, pouze jednu možnost.

- ☐ sladké snídani – př. sladké pečivo, marmeláda, med
- ☐ pečivu s uzeninami či sýrem
- ☐ jogurtům, müsli s mlékem apod.
- ☐ snídani typu fastfood, míchaná vejce s párkem a slaninou
- ☐ ovoci a zelenině
- ☐ jiné:

4. Svačíte ve škole mezi vyučováním?

- ☐ nesvačím
- ☐ ano, svačím a jídlo si připravuji sám
- ☐ ano, ale připravuje mi ji někdo jiný (př. rodiče, sourozenci)
- ☐ svačinu si kupuji v automatu či rychlém občerstvení
- ☐ jiné:

5. Obědváte pravidelně?

- ☐ ano
- ☐ spíše ano
- ☐ občas
- ☐ spíše ne
- ☐ ne (*pokud zaškrtnete tuto možnost, neodpovídejte, prosím, na následující otázku*)

6. Kde nejčastěji obědváte ve všední den? Vyberte, prosím, jednu z následujících možností.

- ☐ doma, když přijdu ze školy
- ☐ ve školní jídelně
- ☐ ve škole, nosím si jídlo z domova
- ☐ v rychlém občerstvení
- ☐ kupuji si oběd v automatu
- ☐ jiné:

7. Poslední jídlo konzumuji:

- ☐ méně než 1 hodinu před spánkem
- ☐ 1 – 2 hodiny před spánkem
- ☐ více než 2 hodiny před spánkem

8. Kolik tekutin za den vypijete?

- ☐ méně než 1 litr
- ☐ 1-2 litry
- ☐ více než 2 litry

9. Co nejčastěji během dne pijete?

- ☐ vodu z vodovodu
- ☐ balenou vodu neslazenou
- ☐ slazené nápoje (př. Coca-cola, Fanta, Sprite, Pepsi)
- ☐ neslazené čaje
- ☐ kávu
- ☐ energetické nápoje (př. Red Bull, Big Shock, Semtex)
- ☐ jiné:

10. Kolik ovoce a zeleniny za den zkonzumujete? Počítejte na hrsti (spojené dlaně).

a) Ovoce

- ☐ méně než jedna hrst
- ☐ jedna až dvě hrsti
- ☐ více jak dvě hrsti

b) Zelenina

- ☐ méně než jedna hrst
- ☐ jedna až dvě hrsti
- ☐ více jak dvě hrsti

11. Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování? Pokud ano, dle jakého?

- ☐ nestravuji se alternativně
- ☐ vegetariánství
- ☐ makrobiotika
- ☐ paleovýživa
- ☐ jiné:

12. Jak často jíte jídlo z fastfoodů (př. pizzu, hranolky, hamburgery, gyros, smažený sýr)?

- ☐ denně
- ☐ 3x až 5x týdně
- ☐ maximálně 1x týdně
- ☐ výjimečně
- ☐ tato jídla vůbec nejím

13. Co děláte pro své zdraví? Zaškrtněte alespoň 1, maximálně však 3 odpovědi.

- ☐ otužování
- ☐ pravidelný pohyb/cvičení
- ☐ jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů
- ☐ dodržování pitného režimu
- ☐ vhodné oblékání
- ☐ preventivní prohlídky u praktického lékaře
- ☐ pravidelný spánek
- ☐ jiné:

14. Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?

- ☐ pouze v hodinách tělesné výchovy
- ☐ při práci v domácnosti
- ☐ během svého volného času (př. vycházky se psem, běh, návštěva plaveckého bazénu, fitness centra...)
- ☐ nevěnuji, protože to není můj koníček
- ☐ nevěnuji, protože ho nemůžu vykonávat ze zdravotních důvodů

15. Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?

- ☐ ano
- ☐ spíše ano
- ☐ nevím
- ☐ spíše ne
- ☐ ne

16. Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?

- ☐ ano
- ☐ spíše ano
- ☐ nevím
- ☐ spíše ne
- ☐ ne

Děkuji ☺

Příloha č. 2 – Ukázky vyplněných dotazníků

DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze a touto cestou Vás chci požádat o vyplnění dotazníku, který se zabývá problematikou *stravování a životosprávy*. Předem Vás ujišťuji, že se jedná o *anonymní dotazník*, jehož výsledky budou použity pouze v mé bakalářské práci. Vyplňování Vám nezabere více než 5 minut. Prosím Vás o důkladné přečtení a následně pravdivé zodpovězení mých otázek. *Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte vždy pouze jednu z nabízených možností.*

Děkuji, Markéta Kulasová.

Identifikační údaje:

Pohlaví: ☒ muž ☐ žena

Věk: 18

1. Kolikrát denně jíte?

- ☒ 1x až 3x denně
☐ 4x až 5x denně
☐ 6x a více za den

2. Snídáte pravidelně každé ráno?

- ☐ ano, *snídám doma*
☐ ano, *snídání konzumuji ve škole*
☐ snídám *pouze o všední dny* (pondělí – pátek)
☐ snídám *pouze o víkendu*
☐ nesnídám pravidelně
☒ nesnídám vůbec

3. Pokud snídáte, čemu dáváte přednost? Zaškrtněte, prosím, pouze jednu možnost.

- ☐ sladké snídání – př. sladké pečivo, marmeláda, med
☐ pečivu s uzeninami či sýrem
☐ jogurtům, müsli s mlékem apod.
☐ snídání typu fastfood, míchaná vejce s párkem a slaninou
☐ ovoci a zelenině
☐ jiné:

4. Svačíte ve škole mezi vyučováním?

- ☐ nesvačím
☒ ano, svačím a jídlo si připravuji sám
☐ ano, ale připravuje mi ji někdo jiný (př. rodiče, sourozenci)
☐ svačinu si kupuji v automatu či rychlém občerstvení
☐ jiné:

5. Obědváte pravidelně?

- ☐ ano
☐ spíše ano
☒ občas
☐ spíše ne
☐ ne (*pokud zaškrtnete tuto možnost, neodpovídejte, prosím, na následující otázku*)

6. Kde nejčastěji obědváte ve všední den? Vyberte, prosím, jednu z následujících možností.

- ☒ doma, když přijdu ze školy
☐ ve školní jídelně
☐ ve škole, nosím si jídlo z domova
☐ v rychlém občerstvení
☐ kupuji si oběd v automatu
☐ jiné:

7. Poslední jídlo konzumuji:

- ☒ méně než 1 hodinu před spánkem
☐ 1 – 2 hodiny před spánkem
☐ více než 2 hodiny před spánkem

8. Kolik tekutin za den vypijete?
- ☐ méně než 1 litr
 - ☐ 1-2 litry
 - ☒ více než 2 litry
9. Co nejčastěji během dne pijete?
- ☐ vodu z vodovodu
 - ☒ balenou vodu neslazenou
 - ☐ slazené nápoje (př. Coca-cola, Fanta, Sprite, Pepsi)
 - ☐ neslazené čaje
 - ☐ kávu
 - ☐ energetické nápoje (př. Red Bull, Big Shock, Semtex)
 - ☐ jiné:
10. Kolik ovoce a zeleniny za den zkonzumujete? Počítejte na hrsti (spojené dlaně).
- | | |
|---|---|
| a) Ovoce | b) Zelenina |
| <input checked="" type="checkbox"/> méně než jedna hrst | <input checked="" type="checkbox"/> méně než jedna hrst |
| <input type="checkbox"/> jedna až dvě hrsti | <input type="checkbox"/> jedna až dvě hrsti |
| <input type="checkbox"/> více jak dvě hrsti | <input type="checkbox"/> více jak dvě hrsti |
11. Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování? Pokud ano, dle jakého?
- ☒ nestravuji se alternativně
 - ☐ vegetariánství
 - ☐ makrobiotika
 - ☐ paleovýživa
 - ☐ jiné:
12. Jak často jíte jídlo z fastfoodů (př. pizzu, hranolky, hamburgery, gyros, smažený sýr)?
- ☐ denně
 - ☐ 3x až 5x týdně
 - ☐ maximálně 1x týdně
 - ☒ výjimečně
 - ☐ tato jídla vůbec nejím
13. Co děláte pro své zdraví? Zaškrtněte alespoň 1, maximálně však 3 odpovědi.
- ☐ otužování
 - ☐ pravidelný pohyb/cvičení
 - ☐ jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů
 - ☒ dodržování pitného režimu
 - ☒ vhodné oblékání
 - ☐ preventivní prohlídky u praktického lékaře
 - ☐ pravidelný spánek
 - ☒ jiné: *osobní hygiena*
14. Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?
- ☐ pouze v hodinách tělesné výchovy
 - ☒ při práci v domácnosti
 - ☐ během svého volného času (př. vycházky se psem, běh, návštěva plaveckého bazénu, fitness centra...)
 - ☐ nevěnuji, protože to není můj koníček
 - ☐ nevěnuji, protože ho nemůžu vykonávat ze zdravotních důvodů
15. Jste se svým jídelníčkem a životosprávou spokojen/a?
- ☐ ano
 - ☐ spíše ano
 - ☐ nevím
 - ☒ spíše ne
 - ☐ ne
16. Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životosprávě více informací?
- ☒ ano
 - ☐ spíše ano
 - ☐ nevím
 - ☐ spíše ne
 - ☐ ne

Děkuji ☺

DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze a touto cestou Vás chci požádat o vyplnění dotazníku, který se zabývá problematikou *stravování a životosprávy*. Předem Vás ujišťuji, že se jedná o *anonymní dotazník*, jehož výsledky budou použity pouze v mé bakalářské práci. Vyplňování Vám nezabere více než 5 minut. Prosím Vás o důkladné přečtení a následně pravdivé zodpovězení mých otázek. *Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte vždy pouze jednu z nabízených možností.*

Děkuji, Markéta Kulasová.

Identifikační údaje:

Pohlaví: ☐ muž ☒ žena

Věk: 16

1. Kolikrát denně jíte?

- ☐ 1x až 3x denně
☒ 4x až 5x denně
☐ 6x a více za den

2. Snídáte pravidelně každé ráno?

- ☐ ano, snídám doma
☐ ano, snídání konzumuji ve škole
☐ snídám pouze o všední dny (pondělí – pátek)
☐ snídám pouze o víkendu
☐ nesnídám pravidelně
☒ nesnídám vůbec

3. Pokud snídáte, čemu dáváte přednost? Zaškrtněte, prosím, pouze jednu možnost.

- ☐ sladké snídání – př. sladké pečivo, marmeláda, med
☐ pečivu s uzeninami či sýrem
☐ jogurtům, müsli s mlékem apod.
☐ snídání typu fastfood, míchaná vejce s párkem a slaninou
☐ ovoci a zelenině
☐ jiné:

4. Svačíte ve škole mezi vyučováním?

- ☐ nesvačím
☒ ano, svačím a jídlo si připravuji sám
☐ ano, ale připravuje mi ji někdo jiný (př. rodiče, sourozenci)
☐ svačinu si kupuji v automatu či rychlém občerstvení
☐ jiné:

5. Obědváte pravidelně?

- ☐ ano
☒ spíše ano
☐ občas
☐ spíše ne
☐ ne (pokud zaškrtnete tuto možnost, neodpovídejte, prosím, na následující otázku)

6. Kde nejčastěji obědváte ve všední den? Vyberte, prosím, jednu z následujících možností.

- ☒ doma, když přijdu ze školy
☐ ve školní jídelně
☐ ve škole, nosím si jídlo z domova
☐ v rychlém občerstvení
☐ kupuji si oběd v automatu
☐ jiné:

7. Poslední jídlo konzumuji:

- ☐ méně než 1 hodinu před spánkem
☐ 1 – 2 hodiny před spánkem
☒ více než 2 hodiny před spánkem

8. Kolik tekutin za den vypijete?
- ☐ méně než 1 litr
 - ☒ 1-2 litry
 - ☐ více než 2 litry
9. Co nejčastěji během dne pijete?
- ☐ vodu z vodovodu
 - ☐ balenou vodu neslazenou
 - ☐ slazené nápoje (př. Coca-cola, Fanta, Sprite, Pepsi)
 - ☐ neslazené čaje
 - ☐ kávu
 - ☐ energetické nápoje (př. Red Bull, Big Shock, Semtex)
 - ☒ jiné: *šťávu*
10. Kolik ovoce a zeleniny za den zkonzumujete? Počítejte na hrsti (spojené dlaně).
- | | |
|--|--|
| a) Ovoce | b) Zelenina |
| <input type="checkbox"/> méně než jedna hrst | <input type="checkbox"/> méně než jedna hrst |
| <input checked="" type="checkbox"/> jedna až dvě hrsti | <input type="checkbox"/> jedna až dvě hrsti |
| <input type="checkbox"/> více jak dvě hrsti | <input checked="" type="checkbox"/> více jak dvě hrsti |
11. Řídíte svůj jídelníček dle nějakého druhu alternativního stravování? Pokud ano, dle jakého?
- ☒ nesiravuji se alternativně
 - ☐ vegetariánství
 - ☐ makrobiotika
 - ☐ paleovýživa
 - ☐ jiné:
12. Jak často jíte jídlo z fastfoodů (př. pizzu, hranolky, hamburgery, gyros, smažený sýr)?
- ☐ denně
 - ☐ 3x až 5x týdně
 - ☐ maximálně 1x týdně
 - ☒ výjimečně
 - ☐ tato jídla vůbec nejím
13. Co děláte pro své zdraví? Zaškrtněte alespoň 1, maximálně však 3 odpovědi.
- ☐ otužování
 - ☒ pravidelný pohyb/cvičení
 - ☐ jídelníček s dostatečným množstvím vitamínů
 - ☐ dodržování pitného režimu
 - ☐ vhodné oblékání
 - ☐ preventivní prohlídky u praktického lékaře
 - ☒ pravidelný spánek
 - ☐ jiné:
14. Kdy se věnujete pravidelnému pohybu?
- ☐ pouze v hodinách tělesné výchovy
 - ☐ při práci v domácnosti
 - ☒ během svého volného času (př. vycházky se psem, běh, návštěva plaveckého bazénu, fitness centra...)
 - ☐ nevěnuji, protože to není můj koníček
 - ☐ nevěnuji, protože ho nemůžu vykonávat ze zdravotních důvodů
15. Jste se svým jídelníčkem a životou spokojen/a?
- ☒ ano
 - ☐ spíše ano
 - ☐ nevím
 - ☐ spíše ne
 - ☐ ne
16. Uvítal/a byste možnost dozvědět se o zdravém stravování a životě více informací?
- ☐ ano
 - ☒ spíše ano
 - ☐ nevím
 - ☐ spíše ne
 - ☐ ne

Děkuji ☺